



Примерное двухнедельное меню
МОУ "СОШ№2 г. Пугачева Саратовской области"
на 2021-2022 учебный год

1 неделя

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
2 День /Вторник/							
Завтрак							
	Биточки говяжьи	90	14,00	10,40	14,13	205,87	608
	Соус томатный	25	0,24	1,80	2,05	25,72	587
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,23	5,22	34,74	223,20	4
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	8
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	20,00	80,00	
	ИТОГО:	705	28,77	21,28	113,62	678,49	

Наименование блюда	Цена
Биточки говяжьи	44,83
Соус томатный	3,49
Каша рассыпчатая гречневая	10,81
Чай с сахаром	1,53
Хлеб пшеничный	2,32
Сок фруктовый в ассортименте	14,00
ИТОГО:	76,98

1 неделя

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
3 День /среда/							
Завтрак							
Сыр		15	3,48	4,43	0,00	54,60	42
Батон		50	3,70	1,45	25,70	165,00	8
Запеканка из творога		150	27,84	18,00	32,40	279,60	469
Соус молочный сладкий		25	0,65	1,45	4,10	31,00	234
Какао с молоком		200	4,62	4,02	43,80	177,56	693
	ИТОГО:	440	40,29	29,35	106,00	707,76	

Наименование блюда	Цена
Сыр	9,00
Батон	3,00
Запеканка из творога	39,18
Соус молочный сладкий	1,91
Какао с молоком	8,44
ИТОГО:	61,53

I неделя

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
5 День /пятница/							
Завтрак							
Сыр		15	3,48	4,43	0,00	54,60	42
Батон		50	3,70	1,45	25,70	165,00	8
Каша молочная "Дружба" с маслом		200	6,20	8,60	42,70	284,30	297
Чай с сахаром		200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
Фрукт /яблоко/		100	0,40	0,40	9,80	47,00	847
Печенье		28	1,12	5,04	18,20	122,64	
ИТОГО:		593	23,80	22,98	122,40	731,54	

Наименование блюда	Цена
Сыр	9,00
Батон	3,00
Каша молочная "Дружба" с маслом	15,27
Чай с сахаром	1,53
Фрукт /яблоко/	9,20
Печенье	12,00
ИТОГО:	50,00

II неделя

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
1 День /понедельник/							
Завтрак							
Сыр		15	3,48	4,43	0,00	54,60	42
Батон		50	3,70	1,45	25,70	165,00	8
Омлет натуральный с маслом		150	14,27	22,16	2,65	267,93	438
Кисель фруктовый		200	0,00	0,00	15,30	49,60	648
Сок фруктовый в ассортименте		200	0,00	0,00	20,00	80,00	
Сосиска отварная		60	3,92	4,86	7,44	104,40	
	ИТОГО:	675	25,37	32,9	71,09	721,53	

Наименование блюда	Цена
Сыр	9,00
Батон	3,00
Омлет натуральный с маслом	31,32
Кисель фруктовый	4,44
Сок фруктовый в ассортименте	14,00
Сосиска отварная	12,90
ИТОГО:	74,66

11 неделя

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
2 День /Вторник/							
Завтрак							
	Гуляш из мяса говядины	90	6,79	12,48	5,62	141,21	437
	Перловка	150	4,35	9,15	31,05	229,50	508
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	8
	Вафельная палочка	40	1,72	12,48	24,00	214,00	
	ИТОГО:	520	24,16	37,97	103,37	728,41	

Наименование блюда	Цена
Гуляш из мяса говядины	57,71
Перловка	5,05
Чай с сахаром	1,53
Хлеб пшеничный	2,32
Вафельная палочка	9,60
ИТОГО:	76,21

II неделя

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
3 День /среда/							
Завтрак							
Сыр		15	3,48	4,43	0,00	54,60	42
Батон		50	3,70	1,45	25,70	165,00	8
Каша молочная пшеничная с маслом		200	7,51	11,72	37,05	285,00	182
Какао с молоком		200	4,62	4,02	43,80	177,56	693
Фрукты /яблоко/		100	0,40	0,40	9,80	47,00	847
	ИТОГО:	565	19,71	22,02	116,35	729,16	

Наименование блюда	Цена
Сыр	9,00
Батон	3,00
Каша молочная пшеничная с маслом	14,12
Какао с молоком	8,44
Фрукты /яблоко/	9,20
ИТОГО:	43,76

Итого

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
4 День /Четверг/							
Завтрак							
	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,30	511
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	8
	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,00	0,00	20,00	80,00	
	ИТОГО:	690	23,43	14,07	67,74	491,00	

Наименование блюда	Цена
Рыба тушеная с овощами	27,20
Чай с сахаром	1,53
Рис отварной	8,90
Хлеб пшеничный	2,32
Сок фруктовый в ассортименте	14,00
ИТОГО:	53,95

Неделя

Прием пищи, блюда	наименование	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			белки	жиры	углеводы		
5 День /пятница/							
Завтрак							
	Салат из капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Котлета мясная	90	14,00	10,40	14,13	205,87	608
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	8
	Фрукты /яблоко/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847
	ИТОГО:	640	29,61	22,51	92,49	586,26	

Наименование блюда	Цена
Салат из капусты с морковью	3,64
Котлета мясная	44,83
Пюре картофельное	14,83
Чай с сахаром	1,53
Хлеб пшеничный	2,32
Фрукты /яблоко/	9,20
ИТОГО:	76,35