

Утверждаю



Директор МОУ «СОШ №2  
г.Пугачева Саратовской области»

О.А. Подольнова

«01» сентября 2021г.

**Примерное десятидневное меню (завтраки)  
МОУ «СОШ №2 г.Пугачева»  
на 2021-2022 учебный год**

I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		
<b>1 День /понедельник/</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42
Батон	50	3,70	1,45	25,70	165,00	8
Яйцо вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	424
Макароны отварные с маслом	150	5,35	0,55	25,60	157,40	332
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	
Вафельная палочка	40	1,72	12,48	24,00	214,00	
<b>ИТОГО:</b>	695	19,35	23,51	110,90	783,60	

Наименование блюда	Цена
Сыр	8,85
Батон	2,70
Яйцо вареные	6,90
Макароны отварные с маслом	4,95
Кисель фруктовый	3,85
Сок фруктовый в ассортименте	14,00
Вафельная палочка	8,00
<b>ИТОГО:</b>	49,25

I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		
<b>2 День /вторник/</b>						
<b>Завтрак</b>						
Овощи свежие /помидор/	60	0,60	0,20	0,20	14,40	
Жаркое по-домашнему	150	17,21	4,67	13,72	165,63	436
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
<b>ИТОГО:</b>	550	29,51	9,13	66,42	370,73	

Наименование блюда	Цена
Овощи свежие /помидор/	7,20
Жаркое по-домашнему	43,11
Чай с сахаром	1,17
Хлеб пшеничный	1,92
Фрукты /яблоко/	9,70
<b>ИТОГО:</b>	63,10

I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		
<b>3 День /среда/</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
Печенье	40	2,60	7,60	27,20	188,00	
<b>ИТОГО:</b>	480	42,89	36,95	133,20	895,76	

Наименование блюда	Цена
Сыр	8,85
Батон	2,70
Запеканка из творога	36,34
Соус молочный сладкий	1,74
Какао с молоком	7,52
Печенье	5,20
<b>ИТОГО:</b>	62,35

I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		
<b>4 День /четверг/</b>						
<b>Завтрак</b>						
Овощи свежие /огурец/	60	0,42	0,06	1,14	7,00	
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	
<b>ИТОГО:</b>	765	29,19	21,34	114,76	685,49	

Наименование блюда	Цена
Овощи свежие /огурец/	4,26
Биточки говяжьи	34,32
Соус томатный	2,86
Каша рассыпчатая гречневая	8,80
Чай с сахаром	1,17
Хлеб пшеничный	1,92
Сок фруктовый в ассортименте	14,00
<b>ИТОГО:</b>	67,33

I неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		
<b>5 День /пятница/</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,20	110,00	639
Фрукты /груша/	100	0,40	0,30	10,30	47,00	847
<b>ИТОГО:</b>	565	23,78	14,84	113,90	660,90	

Наименование блюда	Цена
Сыр	8,85
Батон	2,70
Каша молочная "Дружба" с маслом	13,73
Компот из смеси сухофруктов	3,98
Фрукты /груша/	18,00
<b>ИТОГО:</b>	47,26

II неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		
<b>1 День /понедельник/</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	
Вафельная палочка	40	1,72	12,48	24,00	214,00	
<b>ИТОГО:</b>	655	23,17	40,52	87,65	831,13	

Наименование блюда	Цена
Сыр	8,85
Батон	2,70
Омлет натуральный с маслом	25,98
Кисель фруктовый	3,85
Сок фруктовый в ассортименте	14,00
Вафельная палочка	8,00
<b>ИТОГО:</b>	63,38

II неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		
<b>2 День /вторник/</b>						
<b>Завтрак</b>						
Овощи свежие /помидор/	60	0,60	0,20	0,20	14,40	
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
<b>ИТОГО:</b>	540	23,04	25,69	79,57	528,81	

Наименование блюда	Цена
Овощи свежие /помидор/	7,20
Гуляш из мяса говядины	43,81
Перловка	4,52
Чай с сахаром	1,17
Хлеб пшеничный	1,92
<b>ИТОГО:</b>	58,62



II неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		
<b>3 День /среда/</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	7,43	4,47	36,90	258,00	209
Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,80	177,56	693
Фрукты /груша/	100	0,40	0,30	10,30	47,00	847
Булочка с джемом	50	3,50	1,20	27,50	134,80	
<b>ИТОГО:</b>	615	23,13	15,87	144,20	836,96	

Наименование блюда	Цена
Сыр	8,85
Батон	2,70
Каша молочная пшеничная с маслом	10,86
Какао с молоком	7,52
Фрукты /груша/	18,00
Булочка с джемом	13,00
<b>ИТОГО:</b>	60,93

II неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		
<b>4 День /четверг/</b>						
<b>Завтрак</b>						
Овощи свежие /огурец/	60	0,42	0,06	1,14	7,00	
Рыба тушеная с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,20	374
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	
<b>ИТОГО:</b>	750	28,45	14,21	71,10	539,20	

Наименование блюда	Цена
Овощи свежие /огурец/	4,26
Рыба тушеная с овощами	25,47
Чай с сахаром	7,71
Рис отварной	1,17
Хлеб пшеничный	1,92
Сок фруктовый в ассортименте	14,00
<b>ИТОГО:</b>	54,53

II неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		белки	жиры	углеводы		
<b>5 День /пятница/</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
Соус томатный	25	0,24	1,80	2,05	25,72	587
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,20	110,00	639
Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	8
Фрукты /яблоко/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847
<b>ИТОГО:</b>	665	30,95	21,31	103,74	663,98	

Наименование блюда	Цена
Салат из капусты с морковью	3,20
Котлета мясная	34,32
Соус томатный	2,86
Пюре картофельное	10,82
Компот из смеси сухофруктов	3,98
Хлеб пшеничный	1,92
Фрукты /яблоко/	9,70
<b>ИТОГО:</b>	66,80