



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

О.А. Подольнова

09 января 2024 год

Десятидневное меню
филиала МОУ «СОШ № 2 г. Пугачева Саратовской области»
- СОШ с.Новая Порубежка
для обучающихся 1-4 классов
на 2023-2024 уч. год

Завтрак. День 1

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
260	100	Гуляш из говядины	54,51	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,15	3,06	-	0,03	3,6	0,92
171	150	Каша гречневая рассыпчатая	10,68	8,85	9,55	39,86	280	26,39	140,52	210,35	4,73	40	0,21	2,54	-
376	200	Чай с сахаром	7,68	0,53	-	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	-	-	-	0,27
ПР	50	Хлеб пшеничный	3,10	3,95	0,50	24,15	116,9	11,50	16,50	43,50	0,55	-	0,05	-	-
ПР	200	Сок в коробочке	20,00	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,3	-	0,04	0,03	60
ИТОГ	700		95,97	28,78	28,29	84,77	695,9	107,3	203,78	453,13	10,77	40	0,33	6,17	60,19

Завтрак. День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углевод		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
244	150	Плов из отварной говядины	42,19	15,30	14,33	24,38	297	21,69	32	155,68	2,15	-	0,04	2,77	0,26
ПР	50	Хлеб пшеничный	3,10	3,95	0,50	24,15	116,9	11,50	16,50	43,50	0,55	-	0,05	-	-
376	200	Чай с сахаром	7,68	0,53	-	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	-	-	-	0,27
ПР	200	Сок в коробочке	20,0	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,3	-	0,04	0,03	60
ПР	20	Печенье Чоко пай	20,00	1,09	5,2	17,89	123,2								
Итог:	620		92,97	21,77	21,48	84,29	615,1	57,92	73,23	244,31	5,13		0,13	2,8	60,53

Завтрак. День 3

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
181	200	Каша молочная манная жидкая	18,35	6,02	4,05	33,37	194,01	132,64	17,06	109,74	0,26	32,70	0,04	-	0,36
ПР	20	Сыр порциями Российский	15,00	4,64	5,90	-	71,66	176	7,0	100	0,20	52	0,01	-	0,14
349	200	Компот из с/фруктов	6,58	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33	46	0,96	-	0,02	-	0,80
1	40	Бутерброд с маслом сливочным	8,56	2,36	7,49	4,77	136	30,9	4,2	22,5	0,35	40	0,03 4	0,28	-
ПР	40	Кекс с джемом	11,20	6,63	7,89	67,63	214								
ПР	200	Сок в коробочке	20,00	0,9	1,45	8,4	38	34,00	13	23,00	0,3	-	0,04	0,03	60
ИТОГ	700		88,49	21,71	27,08	161,43	850,05	379,38	74,26	301,24	2,07	124,7	0,14 4	0,31	61,3

Завтрак. День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
304	150	Рис отварной	18,30	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	19,01	61,50	0,53	27,0	0,03	-	-
246	100	Гуляш из отварной говядины	54,51	13,36	14,08	3,27	164,0	23,60	20,27	117,03	2,0	-	0,01	2,36	1,2
382	200	Какао с молоком	22,24	3,78	0,67	26,0	125,11	133,33	25,56	111,11	2,0	-	0,02	-	1,33
ПР	50	Хлеб пшеничный	3,10	3,95	0,50	24,15	116,9	11,50	16,50	43,50	0,55	-	0,05	-	-
ПР	200	Сок в коробочке	20,00	0,9	1,45	8,4	38	34,00	13	23,00	0,3	-	0,04	0,03	60
ИТОГ	700		118,15	25,66	22,12	98,49	654,12	205,04	94,34	356,14	5,38	27,0	0,15	2,39	62,53

Завтрак. День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
297	200	Каша молочная «Дружба»	22,34	3,30	8,60	23,20	183,40	92,30	26,70	128,0	1,3	71,6	0,40	-	1,9
ПР	30	Батон «Приморский»	1,86	3,85	1,34	26,6	133,82	13,0	17,0	-	0,8	-	0,08	1,58	-
ПР	20	Сыр порциями Российский	15,00	4,64	5,90	-	71,66	176	7,0	100	0,20	52	0,01	-	0,14
376	200	Чай с сахаром	7,68	0,53	-	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	-	-	-	0,27
ПР	50	Печенье Тонди	20,00	6,63	7,89	67,63	403,0	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	5,05	0,12
ПР	200	Сок в коробочке	20,00	0,9	1,45	8,4	38	34,00	13	23,00	0,3	-	0,04	0,03	60
ИТОГ	700		86,88	19,85	25,18	135,3	869,88	357,54	86,71	339,52	4,61	123,61	0,62	1,66	62,43

Завтрак. День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
309	150	Макароны отварные с маслом	12,07	5,1	7,5	28,50	201,90	12,0	7,50	34,50	0,75	-	0,06	-	-
245	100	Бефстроганов из отварной говядины	43,31	17,44	12,25	3,78	181,0	33,58	19,81	124,92	1,98	16,9	0,03	2,44	0,37
376	200	Чай с сахаром	7,68	0,53	-	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	-	-	-	0,27
ПР	200	Сок в коробочке	20,00	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,3	-	0,04	0,03	60
ПР	50	Хлеб пшеничный	3,10	3,95	0,50	24,15	116,9	11,50	16,50	43,50	0,55	-	0,05	-	-
ИТОГ	700		86,16	24,92	21,7	74,3	577,8	104,68	68,54	248,15	4,71	16,9	0,18	2,47	60,64

Завтрак. День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
259	175	Жаркое по- домашнему (из говядины)	44,72	21,92	24,08	18,26	377,47	36,39	56,82	284,93	4,46	-	0,41	-	28,14
2	55	Бутерброд с повидлом	9,61	2,40	3,87	27,83	156,0	10,0	5,60	22,80	0,60	20,0	0,04	0,3	0,1
ПР	20	Сыр порциями Российский	15,00	4,64	5,90	-	71,66	176	7,0	100	0,20	52	0,01	-	0,14
376	200	Чай с сахаром	7,68	0,53	-	9,47	40	13,6	11,73	22,13	2,13	-	-	-	0,27
ПР	40	Вафельная палочка	14,00	6,63	7,89	67,63	214,0	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
ПР	200	Сок в коробочке	20,00	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,3	-	0,04	0,03	60
ИТОГ	690		111,41	37,02	43,19	131,59	897,13	298,63	105,43	519,25	7,57	72,01	0,59	0,38	88,77

Завтрак. День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
182	210	Каша молочная пшеничная	19,50	7,51	11,72	37,05	285	138,1	47,6	184,37	1,23	58,0	0,19	0,71	1,17
349	200	Компот из с/фруктов	6,58	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33	46	0,96	-	0,02	-	0,80
ПР	50	Хлеб пшеничный	3,10	3,95	0,50	24,15	116,9	11,50	16,50	43,50	0,55	-	0,05	-	-
509	40	Печенье	8,00	3,8	4,9	37,2	208,5	14,5	10,0	45,0	1,1	5,5	-	0,4	-
ПР	200	Сок в коробочке	20,00	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,3	-	0,04	0,03	60
ИТОГ	700		57,18	17,32	18,87	154,06	844,78	203,94	120,10	341,87	4,14	63,5	0,30	1,14	61,97

Завтрак. День 9

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
131	180	Плов из курицы	38,12	17,1	21,4	28,4	337	18,38	33,9	-	1,54	-	0,05	-	0,55
ПР	20	Сыр порциями Российский	15,00	4,64	5,90	-	71,66	176	7,0	100	0,20	52	0,01	-	0,14
ПР	10	Масло сливочное	6,70	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	-	3,0	0,02	40,0	-	0,01	-
ПР	50	Хлеб пшеничный	3,10	3,95	0,50	24,15	116,9	11,50	16,50	43,50	0,55	-	0,05	-	-
ПР	50	Вафельная палочка	14,00	6,63	7,89	67,63	214,0	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
376	200	Чай с сахаром	7,68	0,53	-	9,47	40,0	13,6	11,73	22,13	2,13	-	-	-	0,27
ПР	200	Сок в коробочке	20,00	0,9	1,45	8,4	38	34,00	13	23,00	0,3	-	0,04	0,03	60
Итог	710		105	33,83	44,39	138,18	883,56	284,52	93,41	258,02	5,62	92,01	0,24	0,09	61,08

Завтрак. День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Цена	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
52	150	Капуста тушеная с отварным мясом	44,99	14,64	14,7	13,6	245,26	71,84	38,94	212,14	2,88	-	0,14	-	8,7
ПР	50	Хлеб пшеничный	3,10	3,95	0,50	24,15	116,9	11,50	16,50	43,50	0,55	-	0,05	-	-
349	200	Компот из с/фруктов	6,58	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33	46	0,96	-	0,02	-	0,80
ПР	200	Сок в коробочке	20,00	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,3	-	0,04	0,03	60,0
ПР	20	Печенье Чоко пай	20,00	1,09	5,2	17,89	123,2								
ИТОГ	620		94,67	21,74	22,15	111,3	719,74	123,18	101,44	324,64	4,69	-	0,25	0,03	69,5

