



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №2 г. Пугачева»
О.А. Подольнова

Приказ № 217 от "30" августа 2024 г.

**Десятидневное меню горячего питания
для обучающихся 7-11 лет
МОУ «СОШ № 2 г.Пугачева»
на 2024-2025 учебный год**

1 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
ПР	1/50	Кондитерское изд. в ассортименте	2,7	3,45	13,9	71	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0	0
204	1/200	Плов с мясом	11,8	12,6	36,8	348	123,2	57,32	522,5	1,18	0,08	0,06	0	1,24
1/14	1/200	Чай с сахаром	0	1,06	13	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,02	0
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	18,6	77,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
	500	Итого	18,35	18,45	82,3	558,04	157	84,98	562,4	3,01	0,08	0,2	1,6	1,24

Наименование блюда	Цена
Кондитерское изд. в ассортименте	11,00
Плов с мясом	63,80
Чай с сахаром	2,00
Хлеб пшеничный	4,40
ИТОГО:	81,20

2 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
8/69	1/100	Запеканка из творога с изюмом (курага)	12,88	15,40	7,80	180,61	219,39	32,43	324,80	1,16	0,12	0,09	0,68	0,35
377	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	0,00	0,03	2,83
1/8a	1/200	Сок в коробочках	1,40	0,00	32,20	144,00	38,00	12,00	40,00	0,60	0,20	0,08	0,44	80,00
ПР	1/30	Батон пшеничный	3,85	1,34	26,60	133,82	13,00	17,00	0,00	0,80	0,00	0,08	1,58	0,00
	530	Итого:	18,26	16,76	81,8	520,43	284,59	63,83	369,2	2,92	0,32	0,25	5,53	83,18

Наименование блюда	Цена
Запеканка из творога с изюмом (курага)	41,80
Чай с лимоном	4,20
Сок в коробочках	20,00
Батон пшеничный	2,61
ИТОГО:	68,61

3 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев		Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
10/87	1/60	Винегрет с растит.маслом	1,61	5,19	8,4	91,75	20,7	21,94	47,09	0,9	0	0,06	0	11,05
16/131	1/80	Котлета куриная с соусом	8,2	6,61	5,4	133,79	73,69	27,57	198,6	1,14	0,12	0,06	26,4	0,22
205	1/150	Макароны отварные с овощами	4,31	4,9	23,77	137	16,18	14,45	42,4	0,86	0	0,06	0,52	2,26
ПП	1/40	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	77,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
1/14	1/200	Чай с сахаром	0	1,06	13	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,02	0
	530	Итого :	17,97	18,12	81,59	511,24	131,1	87,16	294,6	4	0,12	0,266	44,5	29,53

Наименование блюда	Цена
Винегрет с растит.маслом	6,00
Котлета куриная с соусом	23,70
Макароны отварные с овощами	12,20
Хлеб пшеничный	3,52
Чай с сахаром	2,00
ИТОГО:	47,42

4 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
15	1/20	Сыр порционный	4,64	5,6	0	71,66	176	7	100	0,2	52	0,01	0,02	14
ПР	1/50	Кондитерское изд. в ассортименте	2,7	3,45	13,9	71	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0	0
ПР	1/30	Батон пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
17/135	1/200	Каша молочная из пшена и риса	6,32	8,1	26,34	221,54	137,1	25,49	130,64	0,41	0,2	0,06	0,33	0,68
377	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
	500	Итого:	17,64	18,51	82,04	560,02	349,42	58,05	269,98	2,26	52,2	0,21	1,96	17,51

Наименование блюда	Цена
Сыр порционный	16,00
Кондитерское изд. в ассортименте	11,00
Батон пшеничный	2,61
Каша молочная из пшена и риса	17,70
Чай с лимоном	4,20
ИТОГО:	51,51

5 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углево ды	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
71	1/60	Свежие овощи порц	0,55	0,1	1,9	15	7	10	66,5	0,45	0	0,02	0	8,75
6/59	1/200	Жаркое по- домашнему с мясом	12,62	15,86	33,21	346,22	29,1	46,32	170,3	2,36	0,02	0,16	3,52	4,1
PP	1/40	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	77,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
1/14	1/200	Чай с сахаром	0	1,06	13	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,02	0
	580	Итого:	17,02	18,36	74,71	500,26	60,7	77,82	241,7	4,15	0,02	0,26	5,12	12,85

Наименование блюда	Цена
Свежие овощи порц	15,00
Жаркое по-домашнему с мясом	87,00
Хлеб пшеничный	3,52
Чай с сахаром	2,00
ИТОГО:	107,52

6 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
71	1/60	Свежие овощи порц	0,55	0,1	1,9	11	7	10	66,5	0,45	0	0,02	0	8,75
8/73	1/80	Бефстроганов из отварной говядины	6,8	10,6	4,25	105,94	38,44	25,17	150,7	2,26	0,03	0,04	2,88	0,48
13/112	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,3	4,7	37,14	257,68	17,08	162,3	243,1	5,45	0,036	0,25	0	0
1/14	1/200	Чай с сахаром	0	1,06	13	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,02	0
ПР	1/40	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
	530	Итого :	17,5	17,8	82,89	569,98	87,12	219	465,3	9,5	0,066	0,39	4,48	9,23

Наименование блюда	Цена
Свежие овощи порц	15,00
Бефстроганов из отварной говядины	65,00
Каша гречневая рассыпчатая	10,95
Чай с сахаром	2,00
Хлеб пшеничный	3,52
ИТОГО:	96,47

7 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
15	1/20	Сыр порционный	4,64	5,6	0	71,66	176	7	100	0,2	52	0,01	0,02	14
ПР	1/50	Кондитерское изд. в ассортименте	2,7	3,45	13,9	71	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0	0
ПР	1/30	Батон пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
17/135	1/200	Каша молочная из пшеницы и риса	6,32	8,1	26,34	221,54	137,1	25,49	130,6	0,41	0,2	0,06	0,33	0,68
377	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
	500	Итого :	17,64	18,51	82,04	560,02	349,4	58,05	270	2,26	52,2	0,21	1,96	17,51

Наименование блюда	Цена
Сыр порционный	16,00
Кондитерское изд. в ассортименте	11,00
Батон пшеничный	2,61
Каша молочная из пшеницы и риса	17,70
Чай с лимоном	4,20
ИТОГО:	51,51

8 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
8/76	1/80	Рыба тушеная с овощами в соусе	9,47	4,97	6,9	110,21	38,58	39,86	162,02	0,74	0,01	0,07	0	4,32
12/105	1/150	Рис отварной	4,59	6,19	20,9	129,46	13,26	10,26	47,7	0,87	0,03	0,038	0	0
1/14	1/200	Чай с сахаром	0	1,06	13	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,02	0
ПП	1/30	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	16,6	77,5	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
1/8a	1/200	Сок в коробочках	1,4	0	20,2	144	38	12	40	0,6	0,2	0,08	0,44	80
	660	Итого:	19,31	13,56	77,6	522,71	114,4	83,62	254,7	3,55	0,24	0,268	2,04	84,32

Наименование блюда	Цена
Рыба тушеная с овощами в соусе	24,45
Рис отварной	11,50
Чай с сахаром	2,00
Хлеб пшеничный	2,64
Сок в коробочках	20,00
ИТОГО:	60,59

9 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
42	1/60	Салат из овощей	1,75	5,2	9,25	99,5	15,91	18,72	47,32	0,75	0	0,08	0,81	13,1
290	1/100	Птица(голень) тушеная в соусе	8,09	7,26	3,51	130	29,84	15,6	75,3	1,04	29,3	0,04	3,41	0,66
205	1/150	Макаронны отварн с овощами	4,31	4,9	23,77	137	16,18	14,45	42,4	0,86	0	0,06	0,52	2,26
377	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
ПР	1/30	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
	540	Итого:	18,13	18,72	78,33	562,32	89,13	68,17	169,4	3,81	29,3	0,26	8,14	18,85

Наименование блюда	Цена
Салат из овощей	8,10
Птица(голень) тушеная в соусе	45,00
Макаронны отварн с овощами	12,20
Чай с лимоном	4,20
Хлеб пшеничный	2,64
ИТОГО:	72,14

10 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углево д.		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
15	1/20	Сыр порционный	4,64	5,6	0	71,66	176	7	100	0,2	52	0,01	0,02	14
PP	1/50	Кондитерское изд. в ассортименте	2,7	3,45	13,9	71	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0	0
PP	1/30	Батон пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
17/135	1/200	Каша молочная из пшеницы и риса	6,32	8,1	26,34	221,54	185,9	37,24	182,4	0,72	0,26	0,1	0	0,9
1/14	1/200	Чай с сахаром	0	1,06	13	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0,02	0
	500	Итого :	17,51	19,55	79,84	559,56	395,6	71,9	322,3	2,75	52,26	0,25	1,62	14,9

Наименование блюда	Цена
Сыр порционный	16,00
Кондитерское изд. в ассортименте	11,00
Батон пшеничный	2,61
Каша молочная из пшеницы и риса	17,70
Чай с сахаром	2,00
ИТОГО:	49,31