

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

**Приказ № 1 от "9" января 2025 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 блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E
291	160	Плов из птицы	21,10	24,10	30,50	424,60	26,80	41,60	219,7	2,10	0,40	0,10	0,70	1,80
430	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	10,20	41,30	13,30	6,20	8,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,60	0,00
389	200	Сок фруктовый в инд.упаковке в ассорт.	1,00	0,20	19,60	83,40	12,60	7,20	12,60	2,50	0,00	0,00	0,00	1,60
	<b>590</b>	<b>Итого</b>	<b>24,60</b>	<b>24,50</b>	<b>75,40</b>	<b>620,30</b>	<b>59,60</b>	<b>64,90</b>	<b>265,7</b>	<b>6,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>3,40</b>

Наименование блюда	Цена
Плов из птицы	61,92
Чай с сахаром	1,50
Хлеб пшеничный	2,73
Сок фруктовый в ассортименте	20,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>86,15</b>

2 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2
224	150	Запеканка из творога	26,85	17,52	24,41	367,78	210,74	33,98	284,03	1,11	0,08	0,01	0,31	0,29
327	100	Соус молочный (сладкий)	1,92	4,96	13,23	105,43	54,39	6,72	40,26	0,10	0,03	0,02	0,06	0,26
431	200	Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,00	10,30	43,60	15,50	6,60	8,90	0,80	0,00	0,00	0,00	1,20
ПР	30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,60	0,00
ПР	50	Кондитерское изделие в ассортименте	2,70	3,45	13,90	71,00	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,00	0,00
	<b>530</b>	<b>Итого:</b>	<b>34,07</b>	<b>26,13</b>	<b>76,94</b>	<b>658,81</b>	<b>296,65</b>	<b>63,36</b>	<b>393,33</b>	<b>3,10</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,97</b>	<b>1,75</b>

Наименование блюда	Цена
Запеканка из творога	58,30
Соус молочный (сладкий)	9,78
Чай с сахаром и лимоном	3,92
Хлеб пшеничный	2,73
Кондитерское изделие в ассортименте	11,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>85,73</b>

3 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев.		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2
33	60	Салат из свеклы	0,84	3,66	4,97	56,07	19,38	11,52	22,60	0,73	0,00	0,01	0,02	2,33
305	80	Котлеты рубленые из птицы	20,60	9,50	10,90	233,10	40,20	29,50	201,00	2,20	0,00	0,10	0,00	0,90
209	150	Макаронные изделия отварные	5,44	4,48	34,78	201,37	9,18	7,32	40,51	0,93	0,02	0,07	0,02	0,00
349	25	Соус томатный с овощами	0,37	2,12	2,04	28,79	6,68	4,34	8,41	0,18	0,15	0,01	0,01	0,70
ПР	30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
189	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	10,20	41,30	13,30	6,20	8,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>545</b>	<b>Итого</b>	<b>29,75</b>	<b>19,96</b>	<b>77,99</b>	<b>631,63</b>	<b>95,64</b>	<b>68,78</b>	<b>305,92</b>	<b>5,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>3,93</b>

Наименование блюда	Цена
Салат из свеклы	6,00
Котлеты рубленые из птицы	63,19
Макаронные изделия отварные	8,34
Соус томатный с овощами	4,19
Хлеб пшеничный	2,73
Чай с сахаром	1,50
<b>ИТОГО:</b>	<b>85,95</b>

4 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг.це нность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
14	20	Сыр порционный	4,60	5,93	0,00	72,66	176,00	7,33	100,00	0,20	0,07	0,01	0,00	0,00
ПР	50	Кондитерское изд. в ассортименте	2,70	3,45	13,9	71,00	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,00	0,00
ПР	30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
190	200	Каша молочная "Дружба"	6,20	10,00	26,80	224,00	182,00	34,00	172,00	0,00	0,08	0,10	0,00	2,00
399	200	Компот из свежемороженных ягод /вишня/	0,39	0,10	28,37	118,11	23,64	13,16	13,50	0,23	0,01	0,02	0,00	3,00
	<b>500</b>	<b>Итого:</b>	<b>16,19</b>	<b>19,68</b>	<b>84,17</b>	<b>556,77</b>	<b>397,66</b>	<b>70,55</b>	<b>345,64</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>

Наименование блюда	Цена
Сыр порционный	16,00
Кондитерское изд. в ассортименте	11,00
Хлеб пшеничный	2,73
Каша молочная "Дружба"	20,65
Компот из свежемороженных ягод /вишня/	37,16
<b>ИТОГО:</b>	<b>87,54</b>

5 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2
67	60	Винегрет овощной	0,83	6,10	4,39	76,29	16,10	10,48	23,53	0,48	0,12	0,02	0,01	5,57
258	200	Жаркое по-домашнему с мясом	18,10	18,90	21,60	330,00	22,10	44,20	203,70	3,20	0,00	0,30	0,00	11,10
ПР	40	Хлеб пшеничный	3,05	0,25	20,07	94,73	9,20	13,20	33,60	0,80	0,00	0,06	0,02	0,00
431	200	Чай с сахаром и лимоном	0,07	0,01	15,81	64,78	8,86	2,12	1,49	0,07	0,00	0,00	0,00	1,20
	<b>500</b>	<b>Итого:</b>	<b>22,05</b>	<b>25,26</b>	<b>61,87</b>	<b>565,8</b>	<b>56,26</b>	<b>70</b>	<b>262,32</b>	<b>4,55</b>	<b>0,12</b>	<b>0,38</b>	<b>0,03</b>	<b>17,87</b>

Наименование блюда	Цена
Винегрет овощной	5,00
Жаркое по-домашнему с мясом	89,18
Хлеб пшеничный	3,64
Чай с сахаром и лимоном	4,28
<b>ИТОГО:</b>	<b>102,10</b>

6 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
30	60	Салат из овощей	2,16	6,12	4,68	82,20	12,00	12,00	27,60	0,54	0,27	0,04	0,00	4,80
375	80	Бефстроганов из отварной говядины	12,50	17,64	4,69	227,68	24,17	16,18	117,09	1,65	0,02	0,05	0,00	1,22
323	150	Каша гречневая рассыпчатая	3,60	4,60	37,70	206,00	11	26	78	0,6	0,03	0,03	0,00	0,00
430	200	Чай с сахаром	0,20	0,00	10,20	41,30	13,30	6,20	8,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>520</b>	<b>Итого :</b>	<b>20,76</b>	<b>28,56</b>	<b>72,37</b>	<b>628,18</b>	<b>67,37</b>	<b>70,28</b>	<b>256,09</b>	<b>4,19</b>	<b>0,32</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>6,02</b>

Наименование блюда	Цена
Салат из овощей	7,00
Бефстроганов из отварной говядины	59,00
Каша гречневая рассыпчатая	9,95
Чай с сахаром	1,50
Хлеб пшеничный	2,73
<b>ИТОГО:</b>	<b>80,18</b>

7 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
14	20	Сыр порционный	4,60	5,93	0,00	72,66	176,00	7,33	100,00	0,20	0,07	0,01	0,00	0,00
214	150	Омлет натуральный	14,70	25,27	2,70	297,28	101,41	16,72	221,30	2,56	0,33	0,07	0,00	0,21
ПР	1/30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,000	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
389	200	Сок фруктов.в индив.упаковке ( в ассорт.)	1,00	0,20	19,60	83,40	12,60	7,20	12,60	2,50	0,00	0,00	0,00	1,60
431	200	Чай с сахаром и лимоном	0,07	0,01	15,81	64,78	8,86	2,12	1,49	0,07	0,00	0,00	0,00	1,20
	<b>600</b>	<b>Итого :</b>	<b>22,67</b>	<b>31,61</b>	<b>53,21</b>	<b>589,12</b>	<b>305,77</b>	<b>43,27</b>	<b>360,59</b>	<b>5,93</b>	<b>0,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>3,01</b>

Наименование блюда	Цена
Сыр порционный	16,00
Омлет натуральный	43,18
Хлеб пшеничный	2,73
Сок фрукт.в индивид.упаковке ( в ассортименте)	20,00
Чай с сахаром и лимоном	4,28
<b>ИТОГО:</b>	<b>86,19</b>



8 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг.ценность ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
239	100	Котлеты,биточки рыбные	12,79	8,43	14,73	186,18	32,86	47,43	188,26	1,52	0,01	0,09	0,00	0,13
128	180	Пюре картофельное	3,80	6,30	25,70	174,80	42,10	34,90	100,80	1,40	0,00	0,20	0,00	12,50
430	200	Чай с сахаром	0,00	0,00	15,59	62,31	6,17	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
33	60	Салат из свеклы	0,84	3,66	4,97	56,07	19,38	11,52	22,60	0,73	0,00	0,01	0,00	2,33
	570	<b>Итого:</b>	<b>19,73</b>	<b>18,59</b>	<b>76,09</b>	<b>550,36</b>	<b>107,4</b>	<b>105,06</b>	<b>336,86</b>	<b>4,45</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0,00</b>	<b>14,96</b>

Наименование блюда	Цена
Котлеты,биточки рыбные	37,66
Пюре картофельное	22,84
Чай с сахаром	1,87
Хлеб пшеничный	2,73
Салат из свеклы	6,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>71,10</b>

9 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углево		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
307	100	Птица (голень) отварная	19,1	8,30	0,30	177,30	17,90	18,00	162,40	1,50	0,00	0,10	0,00	0,90
209	150	Макаронные изделия отварные	5,44	4,48	34,78	201,37	9,18	7,32	40,51	0,93	0,02	0,07	0,00	0,00
379	50	Маринад овощной с томатом	0,63	4,90	4,46	64,97	18,47	12,77	21,30	0,41	0,61	0,02	0,00	1,46
431	200	Чай с сахаром и лимоном	0,07	0,01	15,81	64,78	8,86	2,12	1,49	0,07	0,00	0,00	0,00	1,20
ПР	30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>530</b>	<b>Итого:</b>	<b>27,54</b>	<b>17,89</b>	<b>70,45</b>	<b>579,42</b>	<b>61,31</b>	<b>50,11</b>	<b>250,90</b>	<b>3,51</b>	<b>0,63</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>3,56</b>

Наименование блюда	Цена
Птица (голень)отварная	57,26
Макаронные изделия отварные	8,34
Маринад овощной с томатом	3,78
Чай с сахаром и лимоном	4,28
Хлеб пшеничный	2,73
<b>ИТОГО:</b>	<b>76,39</b>

10 день

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углево		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
14	20	Сыр порционный	4,60	5,93	0,00	72,66	176,00	7,33	100,00	0,20	0,07	0,01	0,00	0,00
ПР	50	Кондитерское изд. в ассортименте	2,70	3,45	13,90	71,00	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,00	0,00
ПР	30	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	6,90	9,90	25,20	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
190	200	Каша молочная "Дружба"	6,20	10,00	26,80	224,00	182,00	34,00	172,00	0,00	0,08	0,10	0,00	2,00
399	200	Компот из свежемороженных ягод(вишня)	0,39	0,10	28,37	118,11	23,64	13,16	13,50	0,23	0,01	0,02	0,00	3,00
<b>Итого :</b>			<b>16,19</b>	<b>19,68</b>	<b>84,17</b>	<b>556,77</b>	<b>397,66</b>	<b>70,55</b>	<b>345,64</b>	<b>1,52</b>	<b>0,16</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>
<b>500</b>														

Наименование блюда	Цена
Сыр порционный	16,00
Кондитерское изд. в ассортименте	11,00
Хлеб пшеничный	2,73
Каша молочная "Дружба"	20,65
Компот из свежемороженных ягод (вишня )	37,16
<b>ИТОГО:</b>	<b>87,54</b>