

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2
города Пугачева Саратовской области»


/О.А.Подольнова/
Приказ № 217 от 30.08 2024.

Десятидневное меню
филиал муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №2 города Пугачева Саратовской области»
- средняя общеобразовательная школа с. Рахмановка

на 2024 – 2025 учебный год (платное питание)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	B1	C	A	Ca	P	Mg	
1 День														
Завтрак														
Салат из белокочанной капусты с морковью	4	100	0,82	5,84	5,31	67,50	0,04	20,1	2,7	37,6		20,7	0,7	5,74
Макаронные изделия отварные	291	150	7,54	0,9	38,72	143,2	4,05	0,02	-	11,6	4,5	10,8	1,04	5,32
Гуляш из куриного филе	260	90	19,59	17,89	4,76	170,09	2,43	1,26	-	0,9	13,5	3,33	8,46	58,23
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4	2,00
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,35
Итого за завтрак:		600	33,91	26,97	88,59	596,69	23,32	21,56	2,7	57,39	28,6	42,43	25,40	75,88
Обед														
Суп картофельный с бобовыми (горох)	144	250	5,5	4,2	14,2	117,2	-	8,67	-	49	-	25,5	0,93	15,58
Макаронные изделия	291	200	7,54	0,9	38,72	143,2	4,05	0,02	-	11,6	4,5	10,8	1,04	5,32

отварные														
Гуляш из куриного филе	260	90	21,76	19,87	5,20	188,99	2,43	1,26	-	0,9	13,5	3,33	8,46	58,23
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4	2,00
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за обед:		800	40,76	27,31	97,32	665,29	23,28	10,13	0	68,79	28,6	47,23	25,63	85,72

2 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg	
2 День														
Завтрак														
Винегрет овощной	1	100	4,02	9,04	25,90	106,68	3,3	19	144	4,6	5,5	5,7	5,6	6,46
Жаркое по-домашнему	153	200	13	8	22,2	220	10,6	10,2	2,2	3,2	24	11	15,6	61,92
Компот из смеси сухофруктов	522	200	0,6	0	29	111,2	0,4	0,4	22	2,6	5	4,8	3,4	6,25
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за завтрак:		560	23,38	19,38	102,90	597,78	31,10	29,78	168,20	16,49	44,10	27,50	35,40	79,22
Обед														
Щи из свежей капусты на мясо костном бульоне	101	250	8	7	10	137,5	-	-	-	-	-	-	-	18,41
Жаркое по-домашнему	153	200	13	8	22,2	220	10,6	10,2	2,2	3,2	24	11	15,6	61,92
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	0	0	0	12	1	1,6	4,4	2,00
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за обед:		710	26,96	17,34	72	573,4	27,4	10,38	2,2	21,29	34,6	18,6	30,8	86,92

3 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккл	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
3 День														
Завтрак														
Салат из свеклы отварной	51	90	1,5	5,5	8,4	53	0,02	5,7		33			1,3	9,75
Пюре из гороха с маслом	427	150	17,5	3,25	36,5	216,5	45	-	1,75	8	21,5	17,25	30	11,36
Рыба , тушеная в томате с овощами	229	100	14,4	3,7	8,5	102,7	6,7	10	100	3	19	6,4	5	27,41
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2		2,40	0,41	4,18
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за завтрак:		600	39,29	14,81	94,40	594,10	68,52	18,71	101,75	64,29	50,10	32,05	47,51	57,29
Обед														
Суп картофельный	58	250	3,25	2,75	23,5	126,5	10	16,75	55	2,75	11,25	9,25	8,25	14,91
Пюре из гороха с маслом	427	200	38,98	6,29	79,24	529,43	45	-	1,75	8	21,5	17,25	30	11,36
Рыба , тушеная в томате с овощами	229	100	14,4	3,7	8,5	102,7	6,7	10	100	3	19	6,4	5	27,41
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2		2,40	0,41	4,18
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за обед:		810	62,52	15,1	152,24	980,53	78,5	29,76	156,75	34,04	61,35	41,3	54,46	62,45

4 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg	
4 День														
Завтрак														
Бутерброд с маслом и сыром	3	60	9,9	16,5	48,3	328	0,09	0,0	0,16	173			1,5	21,75
Каша молочная «Дружба»	311	200	0,78	0,27	6,47	32,8	-	-	-	168,65	-	-	1,1	19,96
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4	2,00
Печенье		50	3,75	4,9	37,2	159,5	2,65	-	0,6	1,45	5,5	2,5	6	11,00
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за завтрак:		570	20,39	24,01	131,8	736,2	19,54	0,18	0,22	350,39	16,1	10,1	23,8	59,30
Обед														
Борщ с капустой и картофелем	128	250	9,5	7,25	13,5	154	5	13,25	110	4,25	16	8,75	14	21,20
Каша перловая рассыпчатая	297	150	3,12	0,37	22,48	105,84	0,06	8,48	27	69,7	190	53,93	1,56	5,75
Гуляш	591	90	11,1	14,16	1,88	123,89	2,43	1,26	-	0,9	13,5	3,33	8,46	43,95
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4	2,00
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за обед:		750	29,68	24,12	77,66	599,63	24,29	23,17	137	82,14	230,1	73,61	39,22	77,49

5 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg	
5 День														
Завтрак														
Сок		200	1	0	25,4	98	1,3	4,4	24	2	2,3	2,5	1,1	20,00
Макароны отварные с овощами и куриным филе	205	200	1,14	11,02	48,72	238,62	0,2	0,02	0,20	16,54	13,78	3,2	0,12	42,23
Компот из смеси сухофруктов	522	200	0,6	0	29	111,2	0,4	0,4	22	2,6	5	4,8	3,4	6,25
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за завтрак:		660	8,50	13,36	128,92	607,72	18,70	5	52,29	27,23	30,68	16,50	15,42	73,07
Обед														
Суп картофельный с курицей	133	250	3,2	3,9	11,8	95	9,9	13,2	132	3	17,7	9,9	11,7	20,54
Макароны отварные с овощами и куриным филе	205	200	1,14	11,02	48,72	298,62	0,2	0,02	0,20	16,54	13,78	3,2	0,12	42,23
Компот из смеси сухофруктов	522	200	0,6	0	29	111,2	0,4	0,4	22	2,6	5	4,8	3,4	6,25
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	13,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за обед:		710	10,7	17,26	115,32	664,72	27,3	13,8	154,2	28,23	46,08	23,9	26,02	73,61

6 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	B1	C	A	Ca	P	Mg	
6 День														
Завтрак														
Салат из моркови	9	100	0,57	5,04	5,19	107	4	4,8	194	3,2	6,6	8,5	3,3	5,77
Каша пшеничная вязкая	310	150	4,8	0,6	27,75	117,7	-	-	-	-	-	-	-	1,50
Гуляш из куриного филе	260	90	15,59	17,89	4,76	129,09	2,43	1,26	-	0,9	13,5	3,33	8,46	58,23
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2		2,40	0,41	4,18
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за завтрак:		600	26,85	25,89	80,70	575,69	23,23	9,07	194	24,39	29,70	20,23	22,97	74,27
Обед														
Свекольник	145	250	1,25	5	10,5	90	-	-	-	-	-	-	-	17,92
Каша пшеничная вязкая	310	150	6,4	0,18	37	154,00	-	-	-	-	-	-	-	1,50
Гуляш из куриного филе	260	90	15,28	17,89	4,76	188,99	2,43	1,26	-	0,9	13,5	3,33	8,46	58,23
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2		2,40	0,41	4,18
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за обед:		750	28,82	25,43	95,26	654,89	19,23	4,27	0	21,19	23,1	11,73	19,67	86,42

7 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg	
7 День														
Завтрак														
Капуста тушеная с мясом	152	200	10	8,2	10,8	230	0,08	21		104,22			1	54,85
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	-	-	-	12	1	1,6	4,4	2,00
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Печенье		50	3,75	4,9	37,2	159,5	2,65	-	0,6	1,45	5,5	2,5	6	11,00
Итого за завтрак:		510	19,71	15,44	87,8	605,40	19,53	21,18	0,6	123,74	16,10	10,10	22,20	72,44
Обед														
Суп картофельный с макаронными изделиями	82	250	3,25	2,05	22	119,25	8,25	11	140	2,05	9,75	7,5	7	15,34
Капуста тушеная с мясом	152	250	12,5	10,25	13,5	287,5	0,08	21		104,22			1	54,85
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	-	-	-	12	1	1,6	4,4	2,00
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за обед:		760	21,71	14,64	77,33	622,65	25,13	32,18	140	124,36	20,35	15,1	23,2	76,78

8 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Са	Р	Mg	
8 День														
Завтрак														
Салат из свеклы с растительным маслом	64	100	1,4	8,2	8,0	97	0,02	9,07		37,15		20,16	1,30	8,91
Каша гречневая рассыпчатая	252	150	5,4	3,3	25,65	118,05	0,25	0,0	0,036	17,08	243,14	162,32	5,45	9,87
Гуляш	591	90	9,99	12,87	1,71	112,63	2,43	1,26	-	0,9	13,5	3,33	8,46	43,95
Компот из смеси сухофруктов	522	200	0,6	0	29	111,2	0,4	0,4	22	2,6	5	4,8	3,4	6,25
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за завтрак:		600	23,15	26,71	92,16	598,78	19,90	10,91	22,04	63,82	271,24	196,61	29,41	73,57
Обед														
Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	101	250	8	7	10	137,5	-	-	-	-	-	-	-	18,41
Каша гречневая рассыпчатая	252	200	7,2	4,3	33,34	153,46	0,25	0,0	0,036	17,08	243,14	162,32	5,45	9,87
Гуляш	591	90	11,1	14,16	1,88	123,89	2,43	1,26	-	0,9	13,5	3,33	8,46	43,95
Компот из смеси сухофруктов	522	200	0,6	0	29	111,2	0,4	0,4	22	2,6	5	4,8	3,4	6,25
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за обед:		800	32,66	27,8	102,02	685,95	19,88	1,84	22,036	26,67	271,24	176,45	28,11	83,07

9 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		ккл	В1	С	А	Ca	P	Mg	
9 День														
Завтрак														
Каша вязкая с маслом и сахаром молочная манная	168	200	4,53	5,28	37,09	214,61	0,04	0,0	-	10,75	-	-	0,45	24,27
Бутерброд с маслом и сыром	3	60	9,9	16,5	48,3	328	0,09	0,0	0,16	173	-	-	1,5	21,75
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2		2,40	0,41	4,18
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за завтрак:		520	20,32	24,14	126,4	764,51	16,93	3,01	0,16	204,04	9,6	8,4	13,16	54,79
Обед														
Суп картофельный с крупой	61	250	3,25	3	25	134	8,25	10,75	110	2,25	12,75	8,5	7	15,91
Макароны отварные с маслом	168	250	4,53	5,28	37,09	197	0,17	0	0	10,7	-	-	0,8	5,32
Гуляш из куриного филе	260	90	21,76	19,87	5,2	188,99	2,43	1,26	-	0,9	13,5	3,33	8,46	43,95
Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	2,83	0,00	14,2		2,40	0,41	4,18
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за обед:		850	35,43	30,51	110,29	741,89	27,65	15,02	110	34,14	35,85	20,23	27,47	73,95

10 день

Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккл	Витамины(мг)			Минеральные вещества				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
10 День														
Завтрак														
Овощи отварные,свекла	193	60	1,02	0,12	4,8	26,4	1,08	2,4	0,12	0,96	2,88	3,48	2,64	4,52
Плов из отварной говядины	380	300	17,1	16,8	64,2	277	-	-	-	--	-	-	-	79,06
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4	2,00
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за завтрак:		620	24,08	19,26	108,8	519,3	16,83	0,18	-	13,89	10,60	7,60	15,20	90,17
Обед														
Суп рыбный	41	250	2,7	0,3	6,9	158,2	2,7	3,3	11,1	2,1	6,6	3,9	2,4	15,88
Плов из отварной говядины	380	300	17,1	16,8	64,2	277	-	-	-	--	-	-	-	74,54
Чай с сахаром	943	200	0,2	0	14	56	-	-	-	1,2	1	1,6	4,4	2,00
Хлеб пшеничный		30	3,21	1,35	15,05	82,2	8,1	0,06	-	3,9	4,8	3	6	2,25
Хлеб ржаной		30	2,55	0,99	12,75	77,7	8,7	0,12	-	2,19	4,8	3	4,8	2,34
Итого за обед:		810	25,76	19,44	112,9	651,1	19,5	3,48	11,1	9,39	17,2	11,5	17,6	97,01