



Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ №2 г.Пугачева»
Подольнова О.А.
(приказ от 30.08.2024 № 217)

10 –ти дневное меню
филиал МОУ «СОШ №2 г.Пугачева» - СОШ с.Карловка
-структурное подразделение «Детский сад с.Карловка»

Приёмы пищи, наименование блюда	№ Т/К	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1 день											
Завтрак											
Молочный суп рисовый, сладкий	39	180	3,9	6,62	25,22	182	-	0	1,04	0	0
Чай сладкий	13	200	0	0	11,98	45	0	0	0,50	0,35	0,06
Бутерброд с маслом	1	40	2,5	7,6	14,6	136	0,05	0,03	0,00	9,3	0,6
2 завтрак											
Сок натуральный	79	85	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Печенье	44	15	1,28	3,36	13,70	56,4	0	0	0	0	0
Обед											
Суп картофельный м/к бульоне	14	200	2,13	2,7	12,01	107,6	0,04	0,07	9	37	0,8
Ячневая каша	24	120	6,6	5,7	37,9	229,5	0,2	0,0	1,83	16,6	1,6
Гуляш из отварного мяса	21	50	10,28	8,27	2,64	126,0	0,04	0,07	0,40	1,94	0,76
Компот из сухофруктов	2	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0	0	0,33	-	0
Хлеб пшеничный	87	20	2,25	0,87	15,15	47,0	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Полдник											
Пирожок с повидлом	9	80/20	5,92	3,84	26,32	196,3	0,024	0,09	0	72	0,06
Чай сладкий	13	200	0	0	11,98	45	0	0	0,50	0,35	0,06
Итого						1.299-00					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ Т/К	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетичес к. ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
2 день											
Завтрак											
Молочная каша манная, сладкая	34	180	5,65	5,78	30,2	215	-	0	1,04	0	0
Чай сладкий	13	200	0	0	11,98	45	0	0	0,50	0,35	0,06
Хлеб пшеничный	87	30	2,25	0,87	15,15	47,0	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Масло сливочное	3	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,01	0,6
2 завтрак											
Сок натуральный	79	85	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Печенье	44	15	1,28	3,36	13,70	56,4	0	0	0	0	0
Обед											
Щи на мясо костном бульоне	11	200	2,13	2,7	12,01	85	0,04	0,07	9	37	0,8
Капуста тушёная	22	110	11,1	9,65	14,9	186,72	0	0	78,2	0	0
Тефтели мясные	53	70	19,33	8,18	6,04	175,1	0,055	0,1	1	11,3	1,87
Компот из сухофруктов	2	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0	0	0,33	-	0
Хлеб пшеничный	87	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Полдник											
Блинчики со сгущенкой	49	120/20	5,92	3,84	26,32	163,2	0,024	0,09	0	72	0,06
Чай сладкий с молоком	16	200	0,36	0	0,072	89	0,01	0,018	0,018	17,8	1,49
Итого						1305.19					

Приёмы пищи, наименование блюда	№	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетичес кая	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в	
---------------------------------	---	-----------------	-------------------------	--	--	--------------------	----------------	--	--	-----------------------------	--

	Т/К					ценность				мг.)	
			белки	жиры	углевод ы		В1	В2	С	Ca	Fe
3 день											
Завтрак											
Молочный суп пшеничный ,сладкий	41	180	3,9	6,62	25,22	200	0	0	1,04	0	0
Чай сладкий с молоком	16	200	0,36	0	0,072	89	0,01	0,018	0,018	17,8	1,49
Хлеб пшеничный	87	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
2 завтрак											
Сок натуральный	79	85	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Печенье	44	15	1,28	3,36	13,70	56,4	0	0	0	0	0
Обед											
Суп гороховый на м/к бульоне	15	200	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	0,11	0,96	0,05	24,0
Гречневая каша	17	120	6,6	5,7	37,9	229,5	0,2	0,0	1,83	16,6	1,6
Гуляш из отварного мяса	21	50	10,28	8,27	2,64	126,0	0,04	0,07	0,40	1,94	0,76
Компот из сухофруктов	2	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0	0	0,33	-	0
Хлеб пшеничный	87	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Полдник											
Омлет натуральный	25	85	7,5	13,5	1,5	157,0	0,1	1,28	0,2	62,8	1,5
Хлеб пшеничный	87	20	2,25	0,87	15,15	47,0	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Чай сладкий	13	200	0,36	0	0,072	45	0,01	0,018	0,018	17,8	1,49
Итого						1324-20					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ Т/К	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетичес к. ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углевод		В1	В2	С	Ca	Fe
4 день											
Завтрак											
Молочная каша пшеничная, сладкая	48	180	6,95	6,78	34,3	226,45	0,0	0,	1,04	0	0
Чай сладкий	13	200	0,36	0	0,072	45	0,01	0,018	0,018	17,8	1,49
Хлеб пшеничный	87	20	2,25	0,87	15,15	47	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Масло сливочное порционное	3	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,01	0,6
2 завтрак											
Сок натуральный	79	85	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Печенье	44	15	1,28	3,36	13,70	56,4	0	0	0	0	0
Обед											
Щи из свежий капусты с картофелем	15	200	2,18	2,84	14,29	85	8,25	0,11	0,96	0,05	24,0
Плов с отварным мясом	59	180	12,3	16,3	34,68	350	0,076	0,097	1,28	16,05	1,95
Компот из с/фруктов	2	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0	0	0,33	-	0
Хлеб пшеничный	87	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Полдник											
Яйцо вареное	91	0,40	5,08	4,60	0,28	63	0,3	0,18	0	22,0	1,0
Какао с молоком сладкий	42	200	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137,0	0,43
Хлеб пшеничный	87	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Итого						1300.05					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ Т/К	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe
5 день											
Завтрак											
Молочный суп пшеничный , сладкий	37	180	5,5	4,5	26,4	200	0,1	0,0	0,00	4,9	8,14
Чай сладкий	13	200	0,36	0	0,072	45	0,01	0,018	0,018	17,8	1,49
Хлеб пшеничный	87	40	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Масло сливочное порционное	3	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,01	0,6
2 завтрак											
Сок натуральный	79	85	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Печенье	44	15	1,28	3,36	13,70	56,4	0	0	0	0	0
Обед											
Суп рисовый на м/к бульоне	19	200	2,2	2,3	13,7	83,8	0,1	0,0	6,6	19,7	0,9
Пшеничная каша	27	120	6,6	5,7	37,9	229,5	0,2	0,0	1,83	16,6	1,6
Гуляш из отварного мяса	21	50	10,28	8,27	2,64	126,0	0,04	0,07	0,40	1,94	0,76
Компот из сухофруктов	2	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0	0	0,33	-	0
Хлеб пшеничный	87	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Полдник											
Макаронные отварные сладкие	44	150	4,69	8,69	29,5	210	0,07	0,012	0,00	7,6	0,63
Чай сладкий	13	200	0,36	0	0,072	45	0,01	0,018	0,018	17,8	1,49
Итого						1315,90					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ Т/К	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
6 день											
Завтрак											
Молочная каша «Дружба», сладкая	38	180	6,21	7,73	27,71	201	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5
Чай сладкий	13	200	0,36	0	0,072	45	0,01	0,018	0,018	17,8	1,49
Хлеб пшеничный	87	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Масло сливочное порционное	3	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,01	0,6
2 завтрак											
Сок натуральный	79	85	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Печенье	44	15	1,28	3,36	13,70	56,4	0	0	0	0	0
Обед											
Щи на м/к бульоне со сметаной	6	200	8,32	19,83	71,01	118	0,14	0,20	58,35	263,10	6,03
Картофельное пюре	22	150	3,1	4,8	20,4	193	0,1	0,0	18,2	37,0	6,21
Гуляш из отварного мяса	21	50	10,28	8,27	2,64	126,0	0,04	0,07	0,40	1,94	0,76
Компот из сухофруктов	2	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0	0	0,33	-	0
Хлеб пшеничный	87	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Полдник											
Макаронные запеченные с яйцом	10	80	7,5	13,5	1,5	200,5	0,1	1,28	0,2	62,8	1,5
Чай сладкий	13	200	0,36	0	0,072	45	0,01	0,018	0,018	17,8	1,49
Итого:						1305.10					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ Т/К	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
7 день											
Завтрак											
Молочный суп рисовый, сладкий	34	180	3,9	6,62	25,22	175	-	0	1,04	0	0
Чай сладкий	13	200	0,36	0	0,072	45	0,01	0,018	0,018	17,8	1,49
Бутерброд с сыром	2	30/5/15	5,0	6,6	14,6	138,0	0,0	0,05	0,1	10,0	0,3
2 завтрак											
Сок натуральный	79	85	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Печенье	44	15	1,28	3,36	13,70	56,4	0	0	0	0	0
Обед											
Суп – уха на рыбном бульоне	17	200	9,5	5,3	50,48	158,00	0,08	0,09	0,31	50,74	1,1
Гуляш с припущенной рыбой	30	50	9,70	0,70	0,00	45,00	0,06	0,06	0,00	28,00	0,50
Перловая каша	18	120	6,6	5,7	37,9	229,5	0,2	0,0	1,83	16,6	1,6
Компот из сухофруктов	2	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0	0	0,33	-	0
Хлеб пшеничный	87	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Полдник											
Сырники со сметаной	11	50/20	17,54	12,05	17,15	153,00	0,24	0,05	0,69	0,26	147,30
Снежок сладкий	43	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,04	0,23	0,18	223,20	217,800,18
Итого			1302-47								

Приёмы пищи, наименование блюда	№ Т/К	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетиче ск. ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
8 день											
завтрак											
Молочная каша ячневая, сладкая	2	180	5,70	9,06	28,90	220,00	1,03	0,12	1,03	86,00	1,15
Чай сладкий	13	200	0,36	0	0,072	45	0,01	0,018	0,018	17,8	1,49
Хлеб пшеничный	87	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Масло сливочное порционное	3	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,01	0,6
2 завтрак											
Сок натуральный	79	85	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Печенье	44	15	1,28	3,36	13,70	56,4	0	0	0	0	0
Обед											
Щи картофельные на рыбном бульоне	18	200	6,05	3,55	12,19	125,00	11,2	0,14	1,36	0,09	48,87
Гороховое пюре	31	120	12,6	6,2	33,3	228,8	0,06	0,06	0	6,31	0,81
Котлета рыбная	32	70	7,98	4,72	3,12	87,0	0,06	0,08	4,04	85,00	0,64
Компот из сухофруктов	2	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0	0	0,33	-	0
Хлеб пшеничный	87	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Полдник											
Оладье с джемом	5	50/15	4,7	4,8	28,3	157,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0
Снежок сладкий	43	200	5,22	4,50	7,56	97,20	0,04	0,23	0,18	223,20	217,800,18
Итого											
						1336-60					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ Т/К	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углевод		В1	В2	С	Ca	Fe
9 день											
завтрак											
Молочный суп –вермишелевый,сладкий	23	180	5,5	4,5	26,4	182	0,1	0,0	0,00	4,9	8,14
Чай сладкий	13	200	0,36	0	0,072	45	0,01	0,018	0,018	17,8	1,49
Бутерброд с маслом	1	30/5	2,3	4,36	14,62	136	0,03	0,03	0	6,6	0,34
2 завтрак											
Сок натуральный	79	85	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Печенье	44	15	1,28	3,36	13,70	56,4	0	0	0	0	0
Обед											
Суп картофельный на мясо костном бульоне	13	200	2,13	2,7	12,01	137	0,04	0,07	9	37	0,8
Рисовая каша	19	120	6,6	5,7	37,9	229,5	0,2	0,0	1,83	16,6	1,6
Гуляш из отварного мяса	21	50	10,28	8,27	2,64	126,0	0,04	0,07	0,40	1,94	0,76
Компот из сухофруктов	2	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0	0	0,33	-	0
Хлеб пшеничный	87	30	2,25	0,87	15,15	47	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Полдник											
Омлет натуральный	25	80	7,5	13,5	1,5	157,0	0,1	1,28	0,2	62,8	1,5
Чай сладкий	13	180	0,36	0	0,072	45	0,01	0,018	0,018	17,8	1,49
Хлеб пшеничный	87	20	2,25	0,87	15,15	47	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Итого:						1335-84					

Приёмы пищи, наименование блюда	№ Т/К	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
10 день											
Завтрак											
Молочная каша геркулесовая, сладкая	1	180	6,79	8,42	30,07	223,17	0	0	1,04		0
Чай сладкий	13	200	0,36	0	0,072	45	0,01	0,018	0,018	17,8	1,49
Хлеб пшеничный	87	20	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Масло сливочное порционное	3	10	0,04	4,12	0,04	37,40	0,00	0,00	0,01	0,01	0,6
2 завтрак											
Сок натуральный	79	85	0,5	0,00	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Печенье	44	15	1,28	3,36	13,70	56,4	0	0	0	0	0
Обед											
Щи на мясо костном бульоне	11	200	2,18	2,84	14,29	90,16	8,25	0,11	0,96	0,05	24,0
Макаронны отварные	10	120	4,69	8,69	29,5	224	0,07	0,012	0,00	7,6	0,63
Гуляш из отварного мяса	21	50	10,28	8,27	2,64	126,0	0,04	0,07	0,40	1,94	0,76
Компот из сухофруктов	2	200	0,23	0,05	14,98	85,72	0	0	0,33	-	0
Хлеб пшеничный	87	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,048	0,015	-	6,9	0,54
Полдник											
Булочка домашняя	7	60	1,9	4,01	16,2	216	0,12	0,2	0,9	185	0,72
Чай сладкий	13	200	0,36	0	0,072	45	0,01	0,018	0,018	17,8	1,49
Итого						1.345-93					