



Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ №2 г.Пугачева»
Подольнова О.А.
(приказ от 30.08.24 г. № 217)

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

Первый день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак										
2	1. Каша *геркулес* молочная	200	6,7	9,7	24,4	211	0,14	0,25	2,3	205	0,84
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	Итого		21,04	20,56	52,93	213,,16	0,1704	0,266	8,3	226	1,64
	Второй завтрак										
68	Сок	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Итого		0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед										
25	1. Суп картофельный с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	0,06	0,04	4,58	29	0,7
53	2. Жаркое по-домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	0,16	0,18	9,2	40	3,5
70	3. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
20	4. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
	Итого		24,62	20,19	79,3	616,34	0,353	0,226	14,286	94,01	6,15
	Полдник										
76	1. сырники	160	6,15	7,77	30,67	217,21	0,24	0,09	0	9,96	2,97
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
	Итого		18,15	10,87	44,67	270,27	0,2404	0,096	6	21,96	3,47
	Общий итог		64,31	51,62	187	1141,99	0,7738	0,598	30,586	348,97	12,66

Второй день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак										
1	1. Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4	0,1	0,22	0,9	184	1,5
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд со сливочным маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
17	4. Печенье	20	1,7	1,99	8,17	56,04	0,009	0,006	0	3,48	0,25
	Итого		23,01	23,25	61,7	470,6	0,1394	0,242	6,9	208,48	2,55
	Второй завтрак										
68	1. Сок	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Итого		0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед										
30	1. Суп перловый	250	1,32	1,81	12,5	102,6	0,07	0,05	12,7	15,32	0,67
46	2. Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	0,05	0,02	0	5	0,7
60	3. Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
70	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
20	5. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
	Итого		18,12	15,79	83,93	588,17	0,303	0,156	14,18	57,7	4,78
	Полдник										
77	1. Запеканка творожная	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,04	0,25	0,27	147	0,6
69	2. чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
	Итого		20,8	15,02	17,48	303,73	0,00404	0,256	6,27	159	1,1
	Общий итог		62,43	54,06	173,21	1404,72	0,44744	0,658	29,35	428,7	9,58

Третий день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак										
8	1.Вермишель молочная	200	6,58	9	26,12	187,04	0,04	0,15	0,9	103	0,4
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд со сливочным маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	Итого		20,92	19,86	54,56	379,2	0,0704	0,166	6,9	124	1,2
	Второй завтрак										
68	1.Сок	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Итого		0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед										
38	1. Суп гороховый	200	2,21	2,44	16,1	185,8	0,32	0,12	4,3	47	2,1
48	2. Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	0,1	0,011	3,34	56	0,8
60	3. котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,05	0,09	0,67	10	1,6
70	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
20	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
	Итого		20,08	18,63	93,31	674,08	0,603	0,227	8,59	138,01	6,45
	Полдник										
72	1. ватрушка с повидлом	90	0,00394	0,0363	0,033	174,81	0	0	0	0	0
79	2. Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18
	Итого		7,20394	5,7963	7,593	295,41	0,04	0,23	0,54	223	0,18
	Общий итог		48,70394	44,2863	165,563	1390,91	0,7234	0,723	18,0,3	492,01	9,23

Четвертый день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
11	1. Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,09	0,2	0,9	5	0,7
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
17	4. Печенье	20	1,7	1,99	8,17	56,04	0,009	0,006	0	3,48	0,25
	Итого		22,8	23,25	62,57	473,1	0,1294	0,222	6,9	29,48	1,75
	Второй завтрак										
68	1. Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Итого		0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед										
28	1. щи	200	1,55	1,87	9,33	66,7	0,04	0,05	9,97	40	1,2
40	2. Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0,04	0,06	0	12	0,4
70	3. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
20	4. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,01
	Итого		14,38	8,8	81,48	465,81	0,24	0,17	10,25	77,01	3,51
	Полдник										
45	1. Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2	0,09	0,12	8,4	95	1,1
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
22	3. Хлеб пшеничный	30	0,61	0,21	4,18	21,44	0,01	0	0	1	0,06
59	4. Куры отв. измельченные	60	13,35	8,5	0	139,3	0,07	0,07	0,8	10	0,7
	Итого		29,72	16,91	32,83	336	0,1704	0,196	15,2	118	2,36
	Общий итог		67,74	48,96	186,98	1317,13	0,5498	0,598	34,35	231,49	9,02

Пятый день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
3	1. Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,9	182	0,4
69	2. Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд со сливочным маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	Итого		20,2	20,81	55,33	413,54	0,0704	0,216	6,9	203	1,2
	Второй завтрак										
68	1. Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Итого		0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед										
29	1. Суп с фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	135	0,125	0,125	11,2	29	1,47
43	2. Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	0,11	0	84,45	4,97
60	3. Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
70	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
20	5. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
	Итого		36,33	21,18	102,83	727,85	0,818	0,321	12,68	15,04	9,85
	Полдник										
16	1. Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	0,03	0,24	0,13	80	1,1
69	2. Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
22	3. Хлеб пшеничный	30	0,61	0,21	4,19	21,44	0,1	0	0	1	0,06
	Итого		18,89	10,56	20,75	174,5	0,1304	0,246	6,13	93	1,56
	Общий итог		75,92	51,92	189,01	1358,11	1,0288	0,793	27,71	318,04	14,01

Шестой день

Технологическая карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
14	1. Каша рисовая	200	6,98	10,4	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184	1,5
69	2. Чай сладкий.	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	Итого		20,66	21,04	54	414,54	0,1104	0,216	6,9	204	1,34
	Второй завтрак										
68	1.Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Итого		0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед										
35	1. щи	200	1,55	1,87	9,33	66,7	0,04	0,05	9,97	40	1,2
51	2. Каша гречневая .	140	4,5	6,4	21,9	263	0,06	0,07	0	24,93	2,4
54	3.Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
70	5. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
20	6. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
	Итого		18,83	16,04	81,83	652,96	0,31	0,26	11,45	101,88	7,05
	Полдник										
75	1.вареники ленивые со сгущ.	150/15	20,6	10,3	15,0	265,0	0	0	1,5	0	0
69	2. Чай сладкий.	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
	Итого		16,69	9,58	39,03	236,87	0,0004	0,006	7,5	12	0,5
	Общий итог		113,36	46,66	184,96	1346,59	0,4308	0,492	27,85	324,88	10,29

Восьмой день

Технологическая карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
9	1. Каша молочная «Дружба»	200	6,65	7,64	28,15	206,67	0,11	0,09	1,96	183,7	0,92
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/6	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	Итого		20,99	18,5	56,68	398,83	0,1404	0,106	7,96	204,7	1,72
Второй завтрак											
68	1. Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Итого		0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
28	1. Суп картофельный	250	2,13	2,7	12,01	107,5	0,04	0,07	9	37	0,8
42	2. Каша перловая	150	2,32	4,29	20,5	122,16	0,04	0,03	0,012	13,26	0,6
65	3. гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
70	4. Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
20	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
	Итого		17,22	14,76	83,11	552,92	0,29	0,24	10,492	87,21	4,85
Полдник											
46	1. макароны с маслом сливочным	130	4,69	6,48	25,03	183,81	0,05	0,02	0	5	0,7
79	2. Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18
	Итого		11,89	12,24	32,59	304,41	0,09	0,25	0,54	228	0,88
	Общий итог		50,6	45,5	182,48	1298,38	0,5304	0,606	20,992	526,91	8,85

Седьмой день

Технологическая карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в мг)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			Белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
8	1. суп молоч.с макаронами.	200	6,58	9	26,12	187,04	0,04	0,15	0,9	103	0,4
69	2. Чай сладкий.	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/6	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	Итого		20,92	19,86	54,65	379,2	0,0704	0,166	6,9	124	1,2
	Второй завтрак										
68	1.Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Итого		0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед										
2.7	1. Суп картофельный с клецками	250	4,16	5,68	15,27	142,7	0,14	0,14	4,28	40	1,25
58	2. Капуста тушеная	160	2,5	5,38	5,64	96,4	0,04	0,05	14,5	78	1
64	3. Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	118,11	3,31	0,08	0,56	6	1,4
70	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
20	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	23,4	1,01
	Итого		18,89	18,78	70,71	561,17	3,623	0,276	0,84	172,4	5,56
	Подник										
74	1.Булочка сдобная	90	4,53	6,11	27,8	197,16	0,05	0,05	0,02	26	0,5
79	2. Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18
											0,25
	Итого		11,73	11,87	35,36	317,76	0,09	0,28	0,56	249	0,68
	Общий итог		52,04	50,51	170,82	1300,35	3,7934	0,732	10,3	552,4	8,84

Девятый день

Технологическая карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (вгр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
5	1. Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	186	0,7
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/6	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01		9	0,3
	Итого		21,1	21,27	54,39	417,1	0,1304	0,216	6,9	207	1,5
	Второй завтрак										
68	1. Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	6	7	1,4
	Итого		0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	6	7	1,4
	Обед										
35	1. щи	200	1,55	1,87	9,33	66,7	0,04	0,05	9,97	40	1,2
46	2. Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0,06	0,02	0	7	0,8
60	3. Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
70	4 Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
20	5. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
	Итого		19,56	17,48	87,02	598,22	0,283	0,156	11,45	83,95	5,41
	Полдник										
55	1. Рыба тушеная в.	140	23,1	3,32	21,71	248,3	0	0	2,24	0	0
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
17	3. Печенье	20	0,7	1,99	8,17	56,04	0,009	0,006	0	3,48	0,25
	Итого		35,1	6,42	35,71	301,36	0,0094	0,012	8,24	15,48	0,75
	Общий итог		76,26	45,17	187,22	1356,9	0,4328	0,168	32,59	313,43	9,06

Десятый день

Техно логиче ская карта №	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			Белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
3	1. Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,9	182	0,4
69	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
24	3.Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	Итого		16,72	20,81	55,33	413,54	0,0704	0,216	6,9	203	1,2
	Второй завтрак										
68	1. Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Итого		0,5	0	10,1	42,22	0,01	0,01	2	7	1,4
	Обед										
38	1. Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	0,32	0,12	4,3	47	2,1
40	2. Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0,04	0,06	0	12	0,4
70	3. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
20	4. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
	Итого		14,37	9,1	84,05	563,41	0,52	0,24	4,58	84,01	4,41
	Полдник										
73	1.яйцо	30	1,05	0,95	0,05	24,8	0	0	0	17,2	0,8
69	2.Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
19	3.Хлеб с повидлом	40/20	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	1	0,06
17	4.Печенье	17	1,17	3,32	13,62	93,4	0,001	0,01	0	9	0,3
	Итого		16,57	15,13	42,2	352,56	0,0324	0,026	6	39,2	1,66
	Общий итог		48,16	45,04	191,68	1371,73	0,6328	0,492	19,48	333,21	8,67

