



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» - СОШ с.Новая Порубежка
- структурное подразделение «Детский сад с.Новая Порубежка»

Холодный период

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										
100	1. Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	186	0,7
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	Итого		21,1	21,27	54,39	417,1	0,1304	0,216	6,09	207	1,5
	Второй завтрак										
79	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										
24	1. Суп картофельный с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	0,06	0,04	4,58	29	0,7
68	2. Жаркое по-домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	0,16	0,18	9,2	40	3,5
14	3. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
8	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										
39	1. Греча	135	6,15	7,77	30,67	217,21	0,24	0,09	0	9,96	2,97
8	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		64,37	52,33	188,46	1345,93	0,7338	0,548	28,376	329,97	12,52

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	Ca	Fe
	Завтрак										
102	1. Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4	0,1	0,22	0,9	184	1,5
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	3. Бутерброд со сливочным маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
	Итого		8,32	14,83	61,05	414,56	0,1304	0,236	6,9	205	2,3
	Второй завтрак										
79	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										
78	1. Суп перловый	250	1,32	1,81	12,5	102,6	0,07	0,05	12,7	15,32	0,67
45	2. Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	0,05	0,02	0	5	0,7
54	3. Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
14	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
8	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										
114	1. Запеканка творожная	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,04	0,25	0,27	147	0,6
22	2. Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18
	Итого		20,8	15,02	17,48	303,73	0,08	0,48	0,81	370	0,78
	Общий итог		47,74	45,64	172,56	1348,68	0,5234	0,882	23,89	639,7	9,26

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										
94	1.Вермишель молочная	200	6,58	9	26,12	187,04	0,04	0,15	0,9	103	0,4
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	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										
79	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	250	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
54	3. Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
14	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
8	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
	Итого		18,38	14,9	94,36	637,98	0,603	0,217	9,12	139,95	6,35
	Полдник										
112	1. Запеканка из риса с творогом	100	8,1	7,5	15,12	165,58	0	0	0	76	0,7
22	2. Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18
	Итого		15,3	13,26	22,68	286,16	0,04	0,23	0,54	299	0,88
	Общий итог		55,1	48,02	181,7	1345,56	0,7234	0,623	18,56	569,95	9,83

Четвертый день

Технологическая карта №	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (в гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (в мг)			Минеральные вещества	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
104	1. Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	0,09	0,2	0,9	5	0,7
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,03	0,01	0	9	0,3
66	4. Печенье	12	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										
79	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										
42	1. Суп картофельный	250	2,13	2,7	12,01	107,5	0,04	0,04	9	37	0,8
70	2. Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0,04	0,06	0	12	0,4
14	3. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
8	4. Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,01	1,01
	Итого		14,29	9,36	79,96	485,11	0,24	0,16	9,28	74,01	3,11
	Полдник										
78	1. Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2	0,09	0,12	8,4	95	1,1
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
147	3. Хлеб пшеничный	10	0,61	0,21	4,18	21,44	0,01	0	0	1	0,06
53	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		67,31	49,52	185,46	1336,43	0,5498	0,588	33,38	261,87	8,62

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										
92	1. Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,9	182	0,4
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	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										
79	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										
2.1	1. Суп с фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	135	0,125	0,125	11,2	29	1,47
161	2. Пюре гороховое	150	17,58	8,5	40,99	291,09	0,51	0,11	0	84,45	4,97
54	3. Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
14	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
8	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										
76	1. Омлет	80	6,28	7,25	2,56	100	0,03	0,24	0,13	80	1,1
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
147	3. Хлеб пшеничный	10	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										
98	1. Каша рисовая	200	6,98	10,4	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184	1,5
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	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										
79	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. Борщ	250	1,55	1,87	9,33	66,7	0,04	0,05	9,97	40	1,2
65	2. Каша гречневая рассыпчатая	150	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
14	5. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
8	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										
45	1. Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	0,05	0,02	0	5	0,7
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
	Итого		16,69	9,58	39,03	236,87	0,0504	0,026	6	17	1,2
	Общий итог		113,36	46,66	184,96	1346,59	0,4808	0,512	16,35	329,88	10,99

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										
6	1. Каша молочная «Дружба»	200	6,65	7,64	28,15	206,67	0,11	0,09	1,96	183,7	0,92
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/7	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										
79	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										
42	1. Суп картофельный	250	2,13	2,7	12,01	107,5	0,04	0,07	9	37	0,8
158	2. Каша перловая	100	2,32	4,29	20,5	122,16	0,04	0,03	0,012	13,26	0,6
72	3. Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	0,05	0,09	0,67	10	1,6
14	4. Компот из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
8	5. Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	1,05
	Итого		18,92	18,49	82,06	589,02	0,29	0,25	10,27	85,27	4,95
	Полдник										
114	1. Запеканка творожная	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,04	0,25	0,27	147	0,6
22	2. Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18
	Итого		20,9	15,02	17,48	303,73	0,08	0,48	0,71	370	0,78
	Общий итог		61,31	52,01	166,32	1333,8	0,5204	0,846	20,94	666,97	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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
94	1. Вермишель молочная	200	6,58	9	26,12	187,04	0,04	0,15	0,9	103	0,4
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/7	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										
79	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										
2.3	1. Суп картофельный с клецками	250	4,16	5,68	15,27	142,7	0,14	0,14	4,28	40	1,25
130	2. Капуста тушеная	160	2,5	5,38	5,64	96,4	0,04	0,05	14,5	78	1
74	3. Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	118,11	3,31	0,08	0,56	6	1,4
14	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
8	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
	Полдник										
117	1. Булочка сдобная	60	4,53	6,11	27,8	197,16	0,05	0,05	0,02	26	0,5
22	2. Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,04	0,23	0,54	223	0,18
66	3. Печенье	12	0,7	1,99	8,17	56,04	0,009	0,006	0	3,48	0,25
	Итого		12,43	13,86	43,53	373,8	0,099	0,286	0,56	252,48	0,93
	Общий итог		52,74	52,5	178,99	1356,39	3,8024	0,738	10,3	555,88	9,09

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											
100	1. Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	186	0,7
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	3. Бутерброд с маслом сливочным	25/7	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											
79	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											
28	1. Борщ	250	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
54	3. Гуляш из говядины	70	9,4	6,69	5,33	119,3	0,05	0,08	1,2	11,94	1,5
14	4. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	25	0,9
8	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											
35	1. Рыба тушеная в томате с овощами	140	23,1	3,32	21,71	248,3	0	0	2,24	0	0
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
Итого											
			35,1	6,42	35,71	301,36	0,0004	0,006	8,24	12	0,5
Общий итог											
			76,26	45,17	187,22	1356,9	0,4238	0,162	32,59	309,95	8,81

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										
92	1. Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	0,04	0,2	0,9	182	0,4
8	2. Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
2	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										
79	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
70	2. Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0,04	0,06	0	12	0,4
14	3. Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	0,03	0,06	0,28	25	0,9
8	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										
56	1.Овощи тушеные	160	4	5,4	15,6	134,4	0,1	0,13	9	102	1,2
8	2.Чай	200	12	3,1	14	53,06	0,0004	0,006	6	12	0,5
147	3.Хлеб пшеничный	10	0,61	0,21	4,19	21,44	0,1	0	0	1	0,06
66	4.Печенье	20	1,17	3,32	13,62	93,4	0,001	0,01	0	5,8	0,42
	Итого		17,78	12,03	47,41	302,3	0,2014	0,146	15	120,8	2,18
	Общий итог		49,37	41,58	196,89	1321,47	0,8018	0,612	28,48	414,81	9,19