



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.Рахмановка

-структурное подразделение «Детский сад с.Рахмановка»

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											
Макароны отварные	24	150	3,90	4,10	20,84	216,6	0,04	0,01	0	4,21	0,54
Чай сладкий	45	200	0	0	12,98	60,15	0	0	0	4	0,6
Хлеб пшеничный	3	35	2,66	0,31	17,39	57,5	0,05	0,02	0	9,1	0,56
2 завтрак											
Сок натуральный / фрукты свежие /	49	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
апельсин	51	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
яблоки	50	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
Обед											
Борщ на м/к бульоне	10	250/30	3,85	2,17	6,77	64,98	0,07	8,37	12,47	73,92	1,1
Каша перловая	17	180	9,55	9,77	17,46	229,5	0,14	0,12	3,69	26,19	2,12
Гуляш из отварного мяса	7	60	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	198,08	1,78
Компот из сухофруктов	48	200	1,04	0	26,96	107,7	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	3	50	3,25	0,5	20,5	95	0,09	0,05	0	19	1,3
Хлеб пшеничный	3	30	2,28	0,27	14,91	57,5	0,04	0,02	0	7,8	0,48
Полдник											
Печенье (пряники)	8	40	1,9	4,01	16,2	93,25	0,07	0,1	0,5	73,01	0,79
Какао	42	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
Яйцо отварное	27	1	13	12	10	62,8	0	0	0	0	0
Итого			55,69	43,95	214,32	1408,55					

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
2 день											
Завтрак											
Каша молочная овсяная	17	200	6,6	5,8	39,2	189,9	0,04	0,1	0,3	120,5	0,54
Чай сладкий	45	200	0	0	12,98	60,15	0	0	0	4	0,6
Хлеб пшеничный	3	35	2,66	0,31	17,39	57,5	0,05	0,02	0	9,1	0,56
2 завтрак											
Сок натуральный / фрукты свежие /	49	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
апельсин	51	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
яблоки	50	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
Обед											
Суп картофельный на м/к бульоне	12	250/30	3,78	2,02	16,5	112,52	0,12	0,07	8,85	47,45	1,15
Капуста тушёная	21	150	3,18	6,72	6,97	119,7	0,04	0,06	16,95	88,95	1,26
Тефтели мясные	40	70	10,93	9,45	1,26	147,86	0,10	2,77	0,84	9,611	1,792
Компот из сухофруктов	48	200	1,04	0	26,96	107,7	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	3	50	3,25	0,5	20,5	95	0,09	0,05	0	19	1,3
Хлеб пшеничный	3	30	2,28	0,27	14,91	57,5	0,04	0,02	0	7,8	0,48
Полдник											
Булочка / с творогом/	47	40	3	4,72	29,76	150,8	0,03	0,03	0	8	0,4
Снежок	43	200	5,6	6,4	8,2	73,8	0,04	0,06	1,4	240	0,2
Итого			43,42	37,59	222,63	1308,43					

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
3 день											
Завтрак											
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	17	200	7,2	6,6	33,8	206	0,2	0,2	0,4	104,5	2,8
Чай сладкий	45	200	0	0	12,98	60,15	0	0	0	4	0,6
Хлеб пшеничный	3	35	2,66	0,31	17,39	57,5	0,05	0,02	0	9,1	0,56
2 завтрак											
Сок натуральный /фрукты свежие/	49	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
апельсин	51	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
яблоки	50	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
Обед											
Щи на м/к бульоне /со сметаной/	11	250/30	30,2	2,02	16,5	151,25	0,12	0,07	8,85	47,45	1,5
Плов из отварного мяса	38	180	13,32	13,2	33,12	287,4	0	0,2	0,5	20,7	1,8
Компот из сухофруктов	48	200	1,04	0	26,96	107,7	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	3	50	3,25	0,5	20,5	95	0,09	0,05	0	19	1,3
Хлеб пшеничный	3	30	2,28	0,27	14,91	57,5	0,04	0,02	0	7,8	0,48
Полдник											
Каша молочная манная с маслом сливочным	17	200	3,2	12,4	45,6	179,6	0,15	0,14	0	32	0,2
Чай сладкий	45	200	0	0	12,98	60,15	0	0	0	4	0,6
Итого			64,25	36,7	262,74	1398,25					

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
4 день											
Завтрак											
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	17	200	6,6	6	32,9	206	0,2	0,2	0,4	97,6	1
Чай сладкий	45	200	0	0	12,98	60,15	0	0	0	4	0,6
Хлеб пшеничный	3	35	2,66	0,31	17,39	79,1	0,05	0,02	0	9,1	0,56
2 завтрак											
Сок натуральный / фрукты свежие/	49	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
апельсин	51	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
яблоки	50	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
Обед											
Суп вермишелевый на м/к бульоне	14	250/30	6,37	2,15	21,12	142,8	0,15	0,15	5,3	40,2	1,5
Овощное рагу с отварной рыбой	29	180	17,89	10	14,44	257,21	0,13	0,22	8,43	52,48	2,88
Компот из сухофруктов	48	200	1,04	0	26,96	107,7	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб ржаной	3	50	3,25	0,5	20,5	95	0,09	0,05	0	19	1,3
Хлеб пшеничный	3	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,02	0	7,8	0,48
Полдник											
Печенье /пряник/ вафли	8	40	3	4,72	29,76	166,8	0,03	0,03	0	8	0,4
Снежок	43	200	5,6	6,4	8,2	118	0,04	0,06	1,4	240	0,2
Итого			49,79	31,75	227,16	1436,56					

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
5 день											
Завтрак											
Каша молочная рисовая	17	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
Чай сладкий	45	200	0	0	12,98	60,15	0	0	0	4	0,6
Сыр	2	15	3,9	4,02	0	52,8	0,004	0,05	0,42	15,6	0,18
Хлеб пшеничный	3	35	2,66	0,31	17,39	79,1	0,05	0,02	0	9,1	0,56
2 завтрак											
Сок натуральный /фрукты свежие/	49	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
апельсин	51	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
яблоки	50	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
Обед											
Борщ на м/к бульоне	10	250/30	3,85	2,17	6,77	64,98	0,07	8,37	12,47	73,92	1,1
Гороховое пюре	15	150	34,5	2,4	86,55	158,8	1,35	0,27	0	133,5	10,5
Гуляш из отварного мяса	7	60	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	198,08	1,78
Свекла отварная порционная	5	60	0,52	3,05	5,76	53,6	0,1	0,2	6	22,2	0,84
Компот из сухофруктов	48	200	1,04	0	26,96	107,7	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный	3	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,02	0	7,8	0,48
Хлеб ржаной	3	50	3,25	0,5	20,5	95	0,09	0,05	0	19	1,3
Полдник											
Булочка	47	80	1,9	4,01	16,2	150,8	0,07	0,1	0,5	73,01	0,79
Какао	42	200	0	0	19,6	80	0,6	0,6	30	9	0
Итого			74,2	37,51	289,65	1493,64					

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											
Каша гречневая отварная с маслом	17	120	7,24	9,96	31,32	266	0,06	0,22	0,9	188,9	0,56
Яйцо отварное	27	40	5,32	4,66	0,3	62,8	0,02	0,17	0	22	1,08
Чай сладкий	45	200	0	0	12,98	60,15	0	0	0	4	0,6
Хлеб пшеничный	3	35	2,66	0,31	17,39	79,1	0,05	0,02	0	9,1	0,56
2 завтрак											
Сок / фрукты свежие/	49	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
апельсин	51	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
яблоки	50	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
Обед											
Суп картофельный с пшеном на м/к бульоне	16	250/30	3,02	2,02	16,5	115,15	0,13	0,07	0,07	47,8	0,46
Свекла отварная порционная	5	60	0,52	3,05	5,76	53,6	0,1	0,2	6	22,2	0,84
Макароны отварные	24	120	4,68	4,92	25,01	165,9	0,04	0,02	0	5,21	0,54
Гуляш из отварного мяса	7	60	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	198,08	1,78
Компот из сухофруктов	48	200	1,04	0	26,96	107,7	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный	3	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,02	0	7,8	0,48
Хлеб ржаной	3	50	3,25	0,5	20,5	95	0,09	0,05	0	19	1,3
Полдник											
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	17	200	4,95	4,5	24,45	154,56	0,01	0,1	0,2	73,2	5
Чай сладкий	45	200	0	0	12,98	60,15	0	0	0	4	0,6
Итого			49,22	41,01	239,77	1571,48					

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
7 день											
Завтрак											
Каша молочная манная с маслом сливочным	17	200	3,2	12,4	45,1	179,6	0,15	0,14	0	32	0,2
Чай сладкий	45	200	0	0	12,98	60,15	0	0	0	4	0,6
Хлеб пшеничный	3	35	2,66	0,31	17,39	79,1	0,05	0,02	0	9,1	0,56
2 завтрак											
Сок натуральный /фрукты свежие/	49	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
апельсин	51	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
яблоки	50	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
Обед											
Щи на м/к бульоне / со сметаной/	11	250/30	30,2	2,02	16,5	154	0,12	0,07	8,85	47,45	1,5
Каша перловая	22	100	8,86	5,94	44,31	229,5	0,14	0,07	0	9,49	3
Гуляш из отварного мяса	7	60	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	198,08	1,78
Компот из сухофруктов	48	200	1,04	0	26,96	107,7	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный	3	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,02	0	7,8	0,48
Хлеб ржаной	3	50	3,25	0,5	20,5	95	0,09	0,05	0	19	1,3
Полдник											
Булочка / с творогом/	47	40	3	4,72	29,76	166,8	0,03	0,03	0	8	0,4
Снежок	43	200	5,6	6,4	8,2	73,8	0,04	0,06	1,4	240	0,2
Итого			74,35	43,68	267,32	1497,02					

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
8 день											
завтрак											
Каша молочная овсяная	17	200	6,6	5,8	39,2	224	0,04	0,1	0,3	120,5	0,54
Чай сладкий	45	200	0	0	12,98	60,15	0	0	0	4	0,6
Хлеб пшеничный	3	35	2,66	0,31	17,39	79,1	0,05	0,02	0	9,1	0,56
2 завтрак											
Сок натуральный / фрукты свежие/	49	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
апельсин	51	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
яблоки	50	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
Обед											
Суп картофельный с перловкой на м/к бульоне	16	250/30	30,2	2,02	16,5	154	0,12	0,07	8,85	47,45	1,5
Картофель тушёный с отварным мясом	18	180	7,24	9,96	31,32	287,2	0,06	0,22	0,9	188,9	0,56
Компот из сухофруктов	48	200	1,04	0	26,96	107,7	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный	3	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,02	0	7,8	0,48
Хлеб ржаной	3	50	3,25	0,5	20,5	95	0,09	0,05	0	19	1,3
Полдник											
Каша молочная с пшеном с маслом сливочным	17	200	6,6	6	32,9	206	0,2	0,2	0,4	97,6	1
Чай сладкий	45	200	0	0	12,98	60,15	0	0	0	4	0,6
Итого			60,97	26,26	253,64	1477,1					

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
9 день											
завтрак											
Сыр	2	15	3,9	4,02	0	52,8	0,004	0,05	0,42	15,6	0,18
Суп молочный с макаронными изделиями	20	200	6,7	11	26,0	187,04	0,04	0,014	0,9	106	0,46
Чай сладкий	45	200	0	0	12,98	60,15	0	0	0	4	0,6
Хлеб пшеничный	3	35	2,66	0,31	17,39	79,1	0,05	0,02	0	9,1	0,56
2 завтрак											
Сок / фрукты свежие/	49	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
апельсин	51	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
яблоки	50	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
Обед											
Борщ на м/к бульоне	10	250/30	3,85	2,17	6,77	64,98	0,07	8,37	12,47	73,92	1,1
Овощное рагу с отварной рыбой	29	180	17,89	10	14,44	257,21	0,13	0,22	8,43	52,48	2,88
Компот из сухофруктов	48	200	1,04	0	26,96	107,7	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный	3	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,02	0	7,8	0,48
Хлеб ржаной	3	50	3,25	0,5	20,5	95	0,09	0,05	0	19	1,3
Полдник											
Каша молочная манная с маслом сливочным	17	200	3,2	12,4	45,1	179,6	0,15	0,14	0	32	0,2
Чай сладкий	45	200	0	0	12,98	60,15	0	0	0	4	0,6
Итого			45,87	42,07	226,03	1347,53					

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
10 день											
завтрак											
Сыр	2	15	3,9	4,02	0	52,8	0,004	0,05	0,42	15,6	0,18
Каша молочная «дружба»	17	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,90	183,8	54
Хлеб пшеничный	3	35	2,66	0,31	17,39	79,1	0,05	0,02	0	9,1	0,56
Чай сладкий	45	200	0	0	12,98	60,15	0	0	0	4	0,6
2 завтрак											
Сок / фрукты свежие/	49	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
апельсин	51	100	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0,03	60	0,3	34
яблоки	50	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
обед											
Свекла отварная порционная	5	60	0,52	3,05	5,76	53,6	0,01	0,02	6	22,2	0,84
Суп гороховый на м/к бульоне	13	250/30	3,12	6,5	24,62	158,8	0,12	0,07	8,85	47,45	1,15
Мясо отварное тушёное с картофелем	18	180	16,52	14,98	17,38	257,21	0,14	0,16	7,88	34,98	3,04
Компот из сухофруктов	48	200	1,04	0	26,96	107,7	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
Хлеб пшеничный	3	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,02	0	7,8	0,48
Хлеб ржаной	3	50	3,25	0,5	20,5	95	0,09	0,05	0	19	1,3
Полдник											
Печенье /пряники/	8	40	3	4,72	29,76	166,8	0,03	0,03	0	8	0,4
Снежок	43	200	5,6	6,4	8,2	73,8	0,04	0,06	1,4	240	0,2
Чай сладкий	45	200	0	0	12,98	60,15	0	0	0	4	0,6
Итого			49,31	52,33	245,78	1592,07					
						14530,63					