

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ №5 г.Пугачева»



Н. П. Турукина

Приказ № 44

31.08.2023г.

**Примерное десятидневное меню (завтрак)
филиала муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г.Пугачева Саратовской области» -
средняя общеобразовательная школа с. Клинцовка
обучающихся 1-4 классов
на 2023-2024 учебный год**

День 1

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
43	100	Салат из капусты с морковью	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
608	1/80	Биточки мясные, соус	7,8	6,51	7,87	123	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07	0,00
4	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,83	4,41	28,71	180	11,48	92,50	138,30	3,11	0,02	0,019	1,93	0,00
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
8	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/40	Печенье	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		16,49	11,07	67,4	441	54,93	143,3	308,28	5,88	0,03	0,139	2,43	12,9

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из капусты с морковью	5-00
2	Биточки мясные, соус	39-52
3	Каша гречневая рассыпчатая	13,30
4	Чай с сахаром	2-61
5	Хлеб пшеничный	1-77
6	Печенье	8-80
		Итого= 71,00

День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
8	1/40	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
438	1/120	Омлет натуральный с маслом	10,03	16,73	1,85	198	75,82	12,69	160,91	1,85	0,23	0,05	0,37	0,35
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/200	Сок в коробочке	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	Итого:		15,23	19,68	51,17	460	13,37	30,93	234,69	3,05	0,23	0,29	2,07	63,25

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Хлеб пшеничный	1-77
2	Омлет натуральный	46,43
3	Кисель фруктовый	2,80
4	Сок в коробочке	20,00
		Итого=71,00

День 3

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
43	1/100	Салат из капусты с морковью	1,1	0,2	3,8	24,00	14,00	13,4	26,00	0,72	0	0,04	0,04	3,00
437	1/80	Гуляш мясной	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0,00	0,00	0,76	0,00	0,04	0,00	0,40
4	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,83	4,41	28,71	180	11,48	92,50	138,30	3,11	0,02	0,019	1,93	0,00
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
8	1/30	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
114	1/10	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5		0,35		0,25		
	1/40	Печенье	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:													

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из капусты с морковью	5,00
2	Гуляш мясной	38,92
3	Каша гречневая рассыпчатая	13,30
4	Чай с сахаром	2,61
5	Хлеб пшеничный	1,77
	Хлеб ржаной	0,60
	Печенье	8,80
		Итого=71,00

День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
42	1/15	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
8	1/50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
297	1/200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/200	Сок в коробочках	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	1/40	Вафели	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		15,39	21,17	82,48	602	181,82	54,61	228,97	1,62	0,11	0,37	4,57	64,76

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Сыр в/сорт	15-00
2	Батон	4-00
3	Каша молочная «Дружба» с маслом	20,59
4	Чай с сахаром	2-61
5	Сок в коробочках	20-00
6	Вафели	8-80
	Итого=	71,00

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
43	60	Салат из капусты	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
437	1/80	Гуляш мясной	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0,00	0,00	0,76	0,00	0,04	0,00	0,40
511	1/200	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0,00
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
8	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/28	Чоко-пай	1,44	5,4	0	333	0,0	1,2	0,0					
	Итого:		16,79	21,25	67,81	535	69,13	64,41	177,56	3,53	0,03	0,15	3,34	13,3

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из капусты	5-00
2	Гуляш мясной	46,08
3	Рис отварной рассыпчатый	15,54
4	Чай с сахаром	2-61
5	Хлеб пшеничный	1-77
		Итого=71,00

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
8	1/40	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
421	1/200	Макароны запеченные с сыром и яйцом	7,10	7,01	29,63	210	25,7	0,6	0,08	1,28	0,06	0,06	0,04	0,03
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/40	Печенье	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		17,69	16,4	133,55	837	54,4	17,6	173,28	3,52	0,06	0,31	1,44	5,43

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Хлеб пшеничный	1-77
2	Макароны запеченные с сыром и яйцом	57,73
3	Кисель фруктовый	2,70
4	Печенье	8-80
		Итого=71,00

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
42	1/15	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
8	1/50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
390	1/200/5	Каша молочная пшеничная с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/100	Сок в коробочках	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	1/80	Пряник	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		22,02	29,06	150,11	1005	206,77	83,77	219,3	2,34	0,32	0,4	1,93	61,86

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Сыр в/сорт	15,00
2	Батон	4-00
3	Каша молочная манная с маслом	16,90
4	Какао с молоком	6-30
5	Сок в коробочках	20,00
6	Пряник	8-80
	Итого=71,00	

День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
43	1/100	Салат из капусты	1,1	0,2	3,8	24,00	14,00	13,4	26,00	0,72	0	0,04	0,04	3,00
436	1/100/50	Жаркое по- домашнему (с мясом)	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
8	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	0	13,00	65,00	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/10	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5		0,35		0,25		
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/40	Вафли	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		30,69	7,72	53,97	413	59,55	100,84	82,65	6,15	0,0	0,09	0,44	14,61

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Салат из капусты	5-00
2	Жаркое по- домашнему (с мясом)	53,99
3	Хлеб пшеничный	1-77
4	Хлеб ржаной	0,60
5	Чай с сахаром	2-61
6	Вафли	8-80
		Итого=

День 9

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
8	1/40	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
	1/10	Хлеб ржаной	3,4	2,8	4,1	55,2	6,4	4,5		0,35		0,25		
332	1/150	Макароны отварные	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
608	1/80	Котлета мясная,соус	7,8	6,51	7,87	123	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07	0,00
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0	15,32	59	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00
	1/200	Сок фруктовый	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	Итого:		44,94	34,38	109,77	948,2	428,8	87,15	472,66	2,73	0,4	0,35	2,36	1,79

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Хлеб пшеничный	1-77
2	Макароны отварные	7,93
3	Котлета мясная, соус	38,00
4	Кисель фруктовый	2-70
5	Сок фруктовый	20-00
6	Хлеб ржаной	0,60
		Итого=71,00

День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
42	1/15	Сыр в/сорт	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
8	1/50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
4	1/200	Каша молочная рисовая	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	30,6	0,06	0,02	0,91
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/80	Печенье	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
		Сок фруктовый	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	Итого:		9,73	12,22	66,23	469,4	214,57	41,34	213,14	1,47	30,65	0,3	1,46	63,81

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Сыр в/сорт	15,00
2	Батон	4-00
3	Каша молочная рисовая	20,51
4	Чай с сахаром	2-61
5	Печенье	8-88
6	Сок фруктовый	20-00
		Итого=71,00руб