



Утверждаю
Директор МОУ СОШ №1 г. Пугачёва имени

М.И. Никулина

МЕНЮ

(десятидневное меню для 1-4 классов горячее питание)

муниципального общеобразовательного учреждения
"Средняя общеобразовательная школа №1 г. Пугачева Саратовской области
имени Т.Г. Мазура"

2023-2024 год

День 1

№	Реф	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества					Витамины			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
265		160	Плов с мясом	23,57	19,5	23,28	228,64	37,68	61,47	342	0,88	0	0	0	0	1,12
10		60	Горошек(кукуруза) а)консервир	1,8	3,11	3,78	50,16	12,87	12,6	0	0,42	0	0	0	0	6,6
376		200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	6	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР		40	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0	0
ПР		40	Вафельн.палоч	1,44	12,08	24,84	212,72									
		500														
ИТОГО:				30,73	36,05	93,5	685,34	69,55	91,07	342	2,1	0	0,08	1,58	7,72	

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Плов с мясом	55,17
2	Горошек(кукуруза) консервир	21,85
3	Чай с сахаром	1,91
4	Хлеб пшеничный	2,4
5	Вафельн.палоч	12
6		
ИТОГО:		93,33

День 2

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества					Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	20	Сыр высший сорт	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	0,01	0,02	14	
ПР	40	Батон	3,8	1,5	25,7	131	13	17	0	0,8	0,08	1,58	0	
168	200	Каша молочная "Янтарная"	8,2	11,8	37,8	292	0	0	0	0	0	0	0	
377	200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0,03	2,83	
ПР	50	Булочка маисовая	3,9	3,06	23,9	139	11,3	15,2	0	0,73	0	0	0	
	510	ИТОГО:	20,67	22,28	102,6	696,8	214,5	41,6	104,4	2,09	0,01	0,05	16,83	

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Сыр высший сорт	16,5
2	Батон	3,2
3	Каша молочная "Янтарная"	17,04
4	Чай с лимоном	2,66
5	Булочка маисовая	16
	ИТОГО:	55,4

День 3

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества						Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
268	40	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0	
	80	Котлета мясная с соусом	12,38	18,15	10,74	258	26,25	35,03	99,83	0,9	17,25	0,06	0	0,9	
302	100	Гречка отварная рассыпчатая	5,73	4,06	5,76	162,5	9,88	90,55	0	3,04	0	0	0	0	
179	200	Напиток из шиповника/сухофр	0,66	0,09	24,8	132,8	32,48	17,46	0	7	0	0	0	0,73	
71	60	Овощи свежие (или консервов)	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	12	0	0,54	0	0	0	10,50	
	515	ИТОГО:	23,28	23,76	70,18	700,32	90,01	172,04	99,83	12,28	17,25	0,14	1,58	12,13	

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Хлеб пшеничный	2,40
2	Котлета мясная	51,91
3	Соус красный	0,82
4	Гречка отварная	7,63
5	Компот из сухофр	5,56
6	Овощи свежие(консерв)	15
	ИТОГО:	83,32

День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества					Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Мg	P	Fe	A	B	PP	C
223	100/20	Запеканка творожная со сгущенным молоком	11,5	9,5	8,5	222,5	109,6	16,2	162,14	0,63	0,06	0,045	0,34	0,16
376	200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	6	0	0	0	0	0	0	0
ПР	40	Батон	3,8	1,5	25,7	131	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
14	20	Сыр высший сорт	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	52	0,01	0,02	14
ПР	200	Сок натуральный в коробочках	1,4	0	74	144	38	12	40	0,6	0,2	0,08	0,44	80
	580	ИТОГО:	21,41	16,92	123,2	630,3	342,6	52,2	302,14	2,23	52,26	0,135	0,8	94,16

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Запеканка со сгущ мол	37,87
2	Чай с сахаром	1,91
3	Батон	3,2
4	Сыр высший сорт	16,5
5	Сок натуральный в короб	20-00
	ИТОГО:	79,48

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества					Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B	C	
ПР	40	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0	
290	120	Голень тушеная	11,09	11,26	3,51	160	29,84	15,6	75,3	1,04	29,3	0,04	3,41	0,66	
331	35	Соус сметанный с томатом	0,72	1,96	2,8	32,04	11,68	3,92	0	0,16	0	0	0	0,56	
202	100	Макароны отварные со слив. маслом	6,19	6,56	34,51	221,59	13,76	9,22	0	0,92	0	0	0	0	
45	60	Салат из свеж. капусты(или винегрет)	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,032	0	0	0,01	20,97	
412	200	Компот из заморож.	0,52	0,18	28,86	119,4	23,7	13,4	18,4	0,71	0	0,01	0	27,6	
	555	ИТОГО:	23,22	24,35	101,47	718,39	118,78	67,04	108,53	3,662	29,3	0,13	1,59	49,79	

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Хлеб пшеничный	2-40
2	Голень тушеная	42,64
3	Соус сметанный с томатом	3,53
4	Макароны отварн	7,74
5	Компот из замор яг	9,16
6	Салат из свеж капуст	4,57

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества						Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
14	40	Батон	3,8	1,5	25,7	131	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0	
205	20	Сыр высший сорт	4,64	5,9	0	71,66	176	7	100	0,2	52	0,01	0,02	14	
	170	Макаронные отварные с овощами	4,31	4,9	23,77	157	16,8	14,45	42,4	0,86	0	0,06	0,52	2,26	
10	60	Горошек(кукуруза)консерв	1,8	3,11	3,78	50,16	12,87	12,6	0	0,42	0	0	0	6,6	
376	200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	6	0	0	0	0	0	0	0	
14	40	Вафельн.пал	1,44	12,08	24,84	212,72									
	530	ИТОГО:	16,06	27,51	93,09	682,54	224,67	51,05	142,4	2,28	52	0,07	0,64	22,86	

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Батон	3,2
2	Сыр высший сорт	16,50 Р
3	Макаронные отварные с ово	8,43
4	Чай с сахаром	1,91
5	Горошек консерс	10,93
6	Ваф палочка	12
	ИТОГО:	52,97 Р

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества					Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
175	40	Батон	3,8	1,5	25,7	131	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
377	220	Каша молочная Дружба	3,3	8,6	23,2	183,4	92,3	26,7	128	1,3	71,6	0,4	0	1,9
209	200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	0	0	0,03	2,83
338	40	Яйцо отварное	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	0	1	0	0	0	0
	200	Фрукт свеж	0,6	0,46	14,7	68,26	17,5	18	0	3,46	0	0	0	7,5
	700	ИТОГО:	12,91	15,18	79,08	507,66	159	68,9	132,4	6,92	71,6	0,4	0,03	12,23

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Батон	3,2
2	Каша молочная Дружба	14,5
3	Чай с лимоном	2,66
4	Яйцо отварное	7,6
5	Фрукт свеж	13,00
	ИТОГО:	40,96

День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества						Витамины			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
197	40	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0	0	
229	100	Гороховое пюре	10,83	2,94	23,84	167,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
228	50/30	Рыба тушеная с овощами	7,31	3,71	2,85	78,75	29,3	36,4	0	0,64	0	0	0	0	2,8	
1,25	35	Соус красный	0,5	1,4	2,2	21,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
376	60	Огурец соленый	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	12	0	0,54	0	0	0	10,5	0	
PP	200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	6	0	0	0	0	0	0	0	0	
	30	Печенье Чоко-пай	1,3	6,07	21,66	146										
	605	ИТОГО:	24,52	15,6	94,43	620,3	56,7	65,4	0	1,98	0	0,08	1,58	0	13,3	

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Хлеб пшеничный	2-40
2	Гороховое пюре	6,15
3	Рыба тушеная	26,53
4	Соус красный	0,82
5	Огурец соленый	8,13
6	Чай с сахаром	1,91
7	Печенье Чоко-пай	20
	ИТОГО:	65,94

День 9

№ рента	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества					Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
259	170	Жаркое по-домашнему	8,2	14,2	26,7	235,9	44,4	12,7	0	1	0	0,1	0,00	0,1
179	200	Напиток из шиповн/сухофр	0,66	0,09	24,8	132,8	32,48	17,46	0	7	0	0	0	0,73
ПР	40	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13	17	0	0,8	0	0,08	1,58	0
ПР	100	Пирожок с капустой	2,7	5,15	23,3	71,6	46,8	13	0	1,3	0	0	0	0
71	60	Овощи свеж (или консервиров)	0,66	0,12	2,28	13,2	8,4	12	0	0,54	0	0	0	10,50
	580	ИТОГО:	16,07	20,9	103,68	587,32	145,08	72,16	0	10,64	0	0,18	1,58	11,33

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Жаркое по-домашнему	47,31
2	напиток из шиповн	5,56
3	Хлеб шпенич	2,4
4	Пирожок с капустой	16
5	Овощи свеж/консервиров	15
	ИТОГ:	86,27

День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергоценность	Минеральные вещества						Витамины				
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
ПР	40	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13	17	0	0,8	0	0,08					
295	80/35	Биточек куриный со смет соус	15,3	29,4	15,46	133,2	55,54	20,8	0	1,42	0	0					
304	100	Рис отварной	3,65	5,37	36,68	95,62	2,4	19	61,39	0,53	0,09	0,39					
ПР	200	Сок натуральный в коробочках	1,4	0	74	144	38	12	40	0,6	0,2	0,08	0,44				80
412	200	Компот из заморож	0,52	0,18	28,86	119,4	23,7	13,4	18,4	0,71	0	0,01					
52	60	Салат из свеклы	0,86	3,65	5,02	30,28	21,09	24,58	12,54	0,8	0	0,01					
	715	ИТОГО:	25,58	39,94	186,62	656,32	153,73	106,78	132,33	4,86	0,29	0,57	5,03				113,3

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Хлеб пшеничный	2,40
2	Биточек курин	35,28
3	Соус сметанный	3,53
4	Рис отварной	9,83
5	Компот из замор. Ягод	10-50
6	Салат из свеклы	5,17
7	Сок натур в пак	15,4
	ИТОГО:	82,11