«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ № 14
города Пугачёва
имени П.А. Столыпина»
_____ И. В. Саленко
Приказ № 2 от «10» января 2022 г.

МОУ "СОШ № 14 ГОРОДА ПУГАЧЕВА ИМЕНИ П.А.СТОЛЫПИНА"

Подписан: МОУ "СОШ № 14 ГОРОДА ПУГАЧЕВА ИМЕНИ П.А.СТОЛЫПИНА"
DN: STREET="УЛИЦА КУТЯКОВА, 70", S=Саратовская область, L=ГОРОД ПУГАЧЕВ, C=RU, G=Ирина Владимировна, SN=Саленко, CN="МОУ ""СОШ № 14 ГОРОДА ПУГАЧЕВА ИМЕНИ П.А.СТОЛЫПИНА""", T=ДИРЕКТОР, O="МОУ ""СОШ № 14 ГОРОДА ПУГАЧЕВА ИМЕНИ П.А.СТОЛЫПИНА""", E=930384@mail.ru, ИНН=006445009190, СНИЛС=05725162455, ОГРН=1026401867150
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.01.31 16:15:49+04'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Десятидневное меню
для обучающихся 1-4 классов (бесплатное питание)
МОУ «СОШ № 14 города Пугачёва имени П.А. Столыпина»
на 2021/2022 учебный год

День 1

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценност	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
15	***1/20***	Сыр порционный	**4,64**	**5,9**	**0,0**	**71,66**	**176,0**	**7,00**	**100,0**	**0,20**	**52,0**	**0,01**	**0,02**	**14,0**
209	***1/40***	Яйцо вареное	**5,08**	**4,6**	**0,28**	**62,84**	**22,00**	**4,8**	**76,80**	**1,00**	**100**	**0,03**	**0,26**	**0,0**
309	***1/150***	Макароны отварные	**5,1**	**7,5**	**28,5**	**201,9**	**12,0**	**7,5**	**34,50**	**0,75**	**0,0**	**0,06**	**0,38**	**0,0**
3/34	***1/200***	Кисель фруктовый	**0,0**	**0,0**	**17,7**	**70,8**	**6,5**	**2,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,6**	**0,0**	**12,0**
ПР	***1/50***	Хлеб пшеничный	**3,85**	**1,34**	**26,6**	**133,82**	**13,00**	**17,0**	**0,0**	**0,8**	**0,0**	**0,08**	**1,58**	**0,0**
ПР	***1/100***	Булочка «с сосиской»	**9,5**	**7,5**	**27,9**	**217,10**	**19,0**	**25,0**	**98,00**	**1,3**	**0,01**	**0,11**	**0,0**	**0,0**
		Итог:	**28,17**	**26,84**	**100,98**	**758,12**	**248,5**	**63,3**	**309,3**	**4,05**	**152,51**	**0,89**	**0,66**	**26,0**

№ п/п	**Наименование блюд**	**Цена**
1	Сыр в/ сорт	12,00
2	Яйцо вареное	8,50
3	Макароны отварные	8,00
4	Хлеб пшеничный	2,50
5	Кисель фруктовый	1,50
6	Булочка с сосиской	22,00
		Итого= 54,50

День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
15	***1/20***	Сыр порционный	**4,64**	**5,9**	**0,0**	**71,66**	**176,0**	**7,00**	**100,0**	**0,20**	**52,0**	**0,01**	**0,02**	**14,0**
ПР	***1/50***	Хлеб пшеничный	**3,85**	**1,34**	**26,6**	**133,82**	**13,00**	**17,0**	**0,0**	**0,8**	**0,0**	**0,08**	**1,58**	**0,0**
17/135	***1/150***	Каша молочная « Дружба»	**4,74**	**7,58**	**19,76**	**166,16**	**137,99**	**25,49**	**130,64**	**0,41**	**0,20**	**0,06**	**0,33**	**0,68**
1/2	***1/200***	Какао на молоке	**6,2**	**6,4**	**22,36**	**171,84**	**168,0**	**16,0**	**185,42**	**0,14**	**0,02**	**0,02**	**0,2**	**0,14**
1/8а	***1/200***	Сок в коробочках(фрукты)	**1,4**	**0,0**	**74,00**	**144,00**	**38,00**	**12,00**	**40,00**	**0,6**	**0,2**	**0,08**	**0,44**	**80,0**
	Итог:		**20,83**	**21,22**	**142,72**	**687,48**	**532,99**	**77,49**	**456,06**	**2,15**	**52,42**	**0,25**	**2,51**	**94,82**

№ п/п	**Наименование блюд**	**Цена**
1	Сыр в/сорт	12,00
2	Хлеб пшеничный	2,50
3	Каша молочная «Дружба»	16,10
4	Какао на молоке	6,50
5	Сок в коробочках	14,00
		Итого = 51,10

День 3

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценност	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
15	***1/20***	Сыр порционный	**4,64**	**5,9**	**0,0**	**71,66**	**176,0**	**7,00**	**100,0**	**0,20**	**52,0**	**0,01**	**0,02**	**14,0**
ПР	***1/50***	Хлеб пшеничный	**3,85**	**1,34**	**26,6**	**133,82**	**13,00**	**17,0**	**0,0**	**0,8**	**0,0**	**0,08**	**1,58**	**0,0**
223	***1/140***	Запеканка творожная со сгущенным молоком	**20,46**	**15,48**	**39,2**	**378,0**	**273,82**	**37,18**	**301,22**	**0,9**	**91,0**	**0,084**	**0,68**	**0,66**
377	***1/200***	Чай с лимоном	**0,13**	**0,02**	**15,20**	**62,00**	**14,20**	**2,40**	**4,40**	**0,36**	**0,0**	**0,0**	**0,03**	**2,83**
1/8а	***1/200***	Сок в коробочках(фрукты)	**1,4**	**0,0**	**74,00**	**144,00**	**38,00**	**12,00**	**40,00**	**0,6**	**0,2**	**0,08**	**0,44**	**80,0**
	Итог:		**30,48**	**22,74**	**155,00**	**789,48**	**515,02**	**75,58**	**445,62**	**2,86**	**143,2**	**0,254**	**5,55**	**97,49**

№ п/п	**Наименование блюд**	**Цена**
1	Сыр в/с	12,00
2	Запеканка творожная со сгущенным молоком	25,00
3	Чай с лимоном	3,50
4	Сок в коробочке	14,00
5	Хлеб пшеничный	2,50
		Итого = 57,00

День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
15	***1/20***	Сыр порционный	**4,64**	**5,9**	**0,0**	**71,66**	**176,0**	**7,00**	**100,0**	**0,20**	**52,0**	**0,01**	**0,02**	**14,0**
ПР	***1/50***	Хлеб пшеничный	**3,85**	**1,34**	**26,6**	**133,82**	**13,00**	**17,0**	**0,0**	**0,8**	**0,0**	**0,08**	**1,58**	**0,0**
181	***1/200***	Каша мол. манная	**6,11**	**10,72**	**42,36**	**291,00**	**134,07**	**20,30**	**118,19**	**0,5**	**58,00**	**0,08**	**0,46**	**1,17**
3/34	***1/200***	Кисель фруктовый	**0,0**	**0,0**	**17,7**	**70,8**	**6,5**	**2,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,6**	**0,0**	**12,0**
ПР	***1/50***	Печенка «чоко-пай»	**3,40**	**4,52**	**27,88**	**165,80**	**16,4**	**6,00**	**34,80**	**0,4**	**26,00**	**0,04**	**0,0**	**0,0**
		Итог:	**18,00**	**22,48**	**114,54**	**733,08**	**345,97**	**52,3**	**252,99**	**1,9**	**136,5**	**0,81**	**2,06**	**27,17**

№ п/п	**Наименование блюд**	**Цена**
1	Сыр в/сорт	12,00
2	Хлеб пшеничный	2,50
3	Каша молочная манная	12,00
4	Кисель фруктовый	1,50
5	Печенка «чоко-пай»	15,00
		Итого = 43,00

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
20/156	***1/100***	Салат из капусты	**1,65**	**7,09**	**4,91**	**90,05**	**46,56**	**18,88**	**33,6**	**0,59**	**0,0**	**0,03**	**0,7**	**25,76**
16/131	***1/100***	Котлета куриная с соусом	**14,69**	**6,61**	**5,4**	**133,79**	**73,69**	**27,57**	**198,55**	**1,14**	**0,12**	**0,06**	**26,36**	**0,22**
12/105	***1/150***	Рис отварной	**3,44**	**4,64**	**42,9**	**229,46**	**13,26**	**10,26**	**47,7**	**0,87**	**0,024**	**0,038**	**0,77**	**0,0**
ПР	***1/50***	Хлеб пшеничный	**3,85**	**1,34**	**26,6**	**133,82**	**13,00**	**17,0**	**0,0**	**0,8**	**0,0**	**0,08**	**1,58**	**0,0**
1/14	***1/200***	Чай с сахаром	**0,0**	**1,06**	**13,0**	**61,54**	**11,6**	**4,5**	**4,94**	**0,54**	**0,0**	**0,0**	**0,02**	**0,0**
1/8а	***1/200***	Сок в коробочках(фрукты)	**1,4**	**0,0**	**74,00**	**144,00**	**38,00**	**12,00**	**40,00**	**0,6**	**0,2**	**0,08**	**0,44**	**80,0**
	Итог:		**25,03**	**20,74**	**166,81**	**792,66**	**196,11**	**90,21**	**324,79**	**4,54**	**0,344**	**0,288**	**29,87**	**105,98**

№ п/п	**Наименование блюд**	**Цена**
1	Салат из капусты	5,00
2	Котлета куриная с соусом	25,00
3	Рис отварной	10,00
4	Хлеб пшеничный	2,50
6	Чай с сахаром	3,00
7	Сок в коробочке (фрукты)	14,00
		Итого = 59,50

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
243	***1/60***	Сосиска отварная	**5,55**	**15,55**	**0,25**	**164,00**	**18,5**	**10,00**	**81,00**	**0,9**	**20,00**	**0,09**	**0,0**	**0,0**
1/13а	***1/150***	Каша гречневая с овощами	**7,35**	**6,03**	**21,72**	**170,55**	**16,64**	**102,51**	**181,58**	**3,92**	**0,03**	**0,21**	**2,46**	**6,51**
3/34	***1/200***	Кисель фруктовый	**0,0**	**0,0**	**17,7**	**70,8**	**6,5**	**2,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,6**	**0,0**	**12,0**
ПР	***1/50***	Хлеб пшеничный	**3,85**	**1,34**	**26,6**	**133,82**	**13,00**	**17,0**	**0,0**	**0,8**	**0,0**	**0,08**	**1,58**	**0,0**
ПР	***1/50***	Булочка завитушка »	**9,5**	**7,5**	**27,9**	**217,10**	**19,0**	**25,0**	**98,00**	**1,3**	**0,01**	**0,11**	**0,0**	**0,0**
		ИТОГО :	**26,25**	**30,42**	**94,17**	**756,22**	**73,64**	**156,51**	**360,58**	**6,92**	**20,54**	**1,09**	**4,04**	**18,51**

№ п/п	**Наименование блюд**	**Цена**
1	Сосиска отварная	25,00
2	Каша гречневая с овощами	15,00
3	Хлеб пшеничный	2,50
4	Кисель фруктовый	1,50
5	Булочка « завитушка»	12,00
		Итого = 56,00

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
15	***1/20***	Сыр порционный	**4,64**	**5,9**	**0,0**	**71,66**	**176,0**	**7,00**	**100,0**	**0,20**	**52,0**	**0,01**	**0,02**	**14,0**
ПР	***1/50***	Хлеб пшеничный	**3,85**	**1,34**	**26,6**	**133,82**	**13,00**	**17,0**	**0,0**	**0,8**	**0,0**	**0,08**	**1,58**	**0,0**
17/135	***1/150***	Каша молочная « Дружба»	**4,74**	**7,58**	**19,76**	**166,16**	**137,99**	**25,49**	**130,64**	**0,41**	**0,20**	**0,06**	**0,33**	**0,68**
1/2	***1/200***	Какао на молоке	**6,2**	**6,4**	**22,36**	**171,84**	**168,0**	**16,0**	**185,42**	**0,14**	**0,02**	**0,02**	**0,2**	**0,14**
1/8а	***1/200***	Сок в коробочках(фрукты)	**1,4**	**0,0**	**74,00**	**144,00**	**38,00**	**12,00**	**40,00**	**0,6**	**0,2**	**0,08**	**0,44**	**80,0**
	Итог:		**20,83**	**21,22**	**142,72**	**687,48**	**532,99**	**77,49**	**456,06**	**2,15**	**52,42**	**0,25**	**2,51**	**94,82**

№ п/п	**Наименование блюд**	**Цена**
1	Сыр в/сорт	12,00
2	Хлеб пшеничный	2,50
3	Каша молочная Дружба	16,10
4	Какао на молоке	6,50
5	Сок в коробочке (фрукты)	14,00
		Итого= 51,10

День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
20/156	***1/100***	Салат из капусты	**1,65**	**7,09**	**4,91**	**90,05**	**46,56**	**18,88**	**33,6**	**0,59**	**0,0**	**0,03**	**0,7**	**25,76**
8/73	***1/100***	Бефстроганов из отварной говядины в соусе	**16,73**	**15,78**	**4,25**	**225,94**	**38,44**	**25,17**	**150,67**	**2,26**	**0,03**	**0,04**	**2,88**	**0,48**
309	***1/150***	Макароны отварные	**5,1**	**7,5**	**28,5**	**201,9**	**12,0**	**7,5**	**34,50**	**0,75**	**0,0**	**0,06**	**0,38**	**0,0**
3/34	***1/200***	Кисель фруктовый	**0,0**	**0,0**	**17,7**	**70,8**	**6,5**	**2,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,6**	**0,0**	**12,0**
ПР	***1/50***	Хлеб пшеничный	**3,85**	**1,34**	**26,6**	**133,82**	**13,00**	**17,0**	**0,0**	**0,8**	**0,0**	**0,08**	**1,58**	**0,0**
		ИТОГО:	**27,33**	**31,71**	**81,96**	**722,51**	**116,5**	**70,55**	**218,77**	**4,4**	**0,53**	**0,81**	**17,54**	**38,24**

№ п/п	**Наименование блюд**	**Цена**
1	Салат из капусты	5,00
2	Бефстроганов из говядины	35,90
3	Макароны отварные	8,00
4	Хлеб пшеничный	2,50
5	Кисель фруктовый	1,50
		ИТОГО = 52,90

День 9

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценност	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
15	***1/20***	Сыр порционный	**4,64**	**5,9**	**0,0**	**71,66**	**176,0**	**7,00**	**100,0**	**0,20**	**52,0**	**0,01**	**0,02**	**14,0**
ПР	***1/50***	Хлеб пшеничный	**3,85**	**1,34**	**26,6**	**133,82**	**13,00**	**17,0**	**0,0**	**0,8**	**0,0**	**0,08**	**1,58**	**0,0**
223	***1/140***	Запеканка творожная со сгущенным молоком	**20,46**	**15,48**	**39,2**	**378,0**	**273,82**	**37,18**	**301,22**	**0,9**	**91,0**	**0,084**	**0,68**	**0,66**
377	***1/200***	Чай с лимоном	**0,13**	**0,02**	**15,20**	**62,00**	**14,20**	**2,40**	**4,40**	**0,36**	**0,0**	**0,0**	**0,03**	**2,83**
ПР	***1/50***	Печенка «чоко-пай»	**3,40**	**4,52**	**27,88**	**165,80**	**16,4**	**6,00**	**34,80**	**0,4**	**26,00**	**0,04**	**0,0**	**0,0**
	Итог:		**32,48**	**27,26**	**108,88**	**811,28**	**493,42**	**69,58**	**440,42**	**2,66**	**169,0**	**0,214**	**5,11**	**17,49**

№ п/п	**Наименование блюд**	**Цена**
1	Сыр в/сорт	12,00
2	Хлеб пшеничный	2,50
3	Запеканка творожная со сгущенным молоком	25,00
4	Чай с лимоном	3,50
5	Печенка « чоко –пай»	15,00
		Итого = 58,00

День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
290	***1/100***	Птица(голень) тушеная в соусе	**11,09**	**11,26**	**3,51**	**160,00**	**29,84**	**15,60**	**75,30**	**1,04**	**29,3**	**0,04**	**3,41**	**0,66**
1/7	***1/150***	Картофельное пюре	**3,26**	**6,31**	**11,67**	**101,82**	**55,08**	**23,34**	**82,01**	**0,74**	**0,12**	**0,21**	**0,96**	**3,14**
1/14	***1/200***	Чай с сахаром	**0,0**	**1,06**	**13,0**	**61,54**	**11,6**	**4,5**	**4,94**	**0,54**	**0,0**	**0,0**	**0,02**	**0,0**
ПР	***1/50***	Хлеб пшеничный	**3,85**	**1,34**	**26,6**	**133,82**	**13,00**	**17,0**	**0,0**	**0,8**	**0,0**	**0,08**	**1,58**	**0,0**
ПР	***1/50***	Булочка « завитушка »	**9,5**	**7,5**	**27,9**	**217,10**	**19,0**	**25,0**	**98,00**	**1,3**	**0,01**	**0,11**	**0,0**	**0,0**
	Итог:		**29,05**	**26,65**	**107,15**	**777,46**	**182,34**	**120,82**	**653,46**	**4,52**	**0,09**	**0,28**	**4,83**	**12,44**

№ п/п	**Наименование блюд**	**Цена**
1	Птица тушеная в соусе	25,00
2	Картофельное пюре	11,00
3	Чай с сахаром	3,00
4	Хлеб пшеничный	2,50
5	Булочка « завитушка »	12,00
		Итого = 53,50