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

Двенадцатидневное меню МОУ «СОШ № 14 города Пугачёва имени П.А. Столыпина» на 2021/2022 учебный год

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищев	ые веще	ства	Энерг. ценност	Витам	ины		Минера	льные в	ещества(в	з мг)
			белки	жиры	углевод		B1	С	A	CA	P	Mg	Fe
		Завтрак											
1/13 a	1/200	Каша гречневая с овощами	6,98	10,42	25,00	221,70	0,1	0,9	0,26	184,48	195,26	60,42	1,5
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,00	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	10,83	12,82	64,6	417,06	0,18	0,9	0,26	209,08	200,2	81,92	2,84
		Обед											
20/156	1/100	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	1,65	7,09	4,91	90,05	0,03	25,76	0,0	46,56	33,6	18,88	0,59
101	1/250	Суп картофельный с крупой (рисовый)	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,0	26,7	55,98	22,77	0,88
243	1/60	Сосиска отварная	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,0	20,0	18,5	81,00	10,00	0,9
309	1/200	Макароны отварные с маслом	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08	0,0	0,0	16,80	48,30	10,50	1,05
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,00	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	1/50	Хлеб ржаной	1,15	0,2	21,65	93,00	0,0	0,0	0,0	17,00	0,0	20,00	1,15
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	21,31	38,45	118,42	910,82	0,37	34,01	20,00	150,16	223,82	103,65	5,91
		Всего:	32,14	51,27	183,02	1327,88	0,55	34,91	20,26	359,24	424,02	185,57	8,75

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищев	ые веще	ства	Энерг. ценност	Витам	ины		Минера	льные в	ещества(в	к МГ)
			белки	жиры	углевод		B1	С	A	CA	P	Mg	Fe
		Завтрак											
17/135	1/200	Каша молочная «Дружба»	6,32	10,10	26,34	221,54	0,08	0,9	0,26	183,98	174,18	33,98	0,54
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,00	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	10,17	12,5	65,94	416,9	0,16	0,9	0,26	208,58	179,12	55,48	1,88
		Обед											
101	1/250	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58	2,05
2/28	1/100	Котлета мясная с томатным соусом	11,44	5,78	7,5	127,78	0,06	0,22	0,1	67,69	128,55	22,57	0,94
13/112	1/200	Каша гречневая рассыпчатая	11,4	9,64	74,6	430,76	0,28	0,0	0,04	18,98	270,16	180,36	6,06
4/44	1/200	Компот из сухофруктов	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68
ПР	1/50	Хлеб ржаной	1,15	0,2	21,65	93,00	0,0	0,0	0,0	17,00	0,0	20,00	1,15
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	34,37	22,23	173,85	1049,61	0,67	6,85	0,14	200,35	490,01	298,31	11,68
		Всего:	44,54	34,73	239,79	1466,51	0,83	7,75	0,40	408,93	669,13	353,79	13,56

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищев	ые веще	ства	Энерг. ценност	Витам	ины		Минера	льные в	ещества(в	з мг)
			белки	жиры	углевод		B1	С	A	CA	P	Mg	Fe
		Завтрак											
9/78	1/200	Каша молочная пшённая	6,76	10,42	27,00	228,82	0,1	0,9	0,26	185,86	182,4	37,24	0,72
3/34	1/200	Кисель фруктовый	0,0	0,0	17,7	70,8	0,6	12,0	0,5	6,5	0,0	2,0	0,0
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	10,61	11,76	71,3	433,44	0,78	12,9	0,76	205,36	182,4	56,24	1,52
		Обед											
88	1/250	Щи со свежей капустой и картофелем	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,0	49,25	49,00	22,13	0,83
10/90	1/60	Гуляш из отварного мяса	13,16	9,42	2,71	148,26	0,06	0,72	0,006	38,16	242,14	37,78	3,56
12/105	1/200	Рис отварной	4,58	6,18	57,2	305,94	0,05	0,0	0,032	17,68	63,6	13,68	1,16
377	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,4	2,4	0,36
ПР	1/50	Хлеб ржаной	1,15	0,2	21,65	93,00	0,0	0,0	0,0	17,00	0,0	20,00	1,15
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	24,64	22,11	131,26	832,77	0,25	19,33	0,038	149,29	359,14	112,99	7,86
		Всего:	35,25	33,87	202,56	1266,21	1,03	32,23	0,798	354,65	541,54	169,23	9,38

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищев	ые веще	ства	Энерг. ценност	Витам	ины		Минера	льные в	ещества(в	3 мг)
			белки	жиры	углевод		B1	С	A	CA	P	Mg	Fe
		Завтрак											
181	1/200	Каша молочная манная	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	1,17	58,0	134,07	118,19	20,30	0,5
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,00	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	9,96	13,12	81,96	486,36	0,16	1,17	58,00	158,67	123,13	41,8	1,84
		Обед											
82	1/250	Борщ со свежими овощами	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	0,0	49,73	54,6	26,13	1,23
5/53	1/100	Рыба тушёная с овощами	9,47	4,97	6,9	110,21	0,07	4,32	0,005	38,58	162,02	39,86	0,74
1/7	1/200	Картофельное пюре	4,34	6,24	15,56	135,76	0,14	4,18	0,16	73,44	109,34	31,12	0,98
4/44	1/200	Компот из сухофруктов	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68
ПР	1/50	Хлеб ржаной	1,15	0,2	21,65	93,00	0,0	0,0	0,0	17,00	0,0	20,00	1,15
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	21,65	17,67	108,6	692,54	0,36	19,97	0,165	232,75	329,16	156,91	5,58
		Всего:	31,61	30,79	190,56	1178,90	0,52	21,14	58,165	391,42	452,29	198,71	7,42

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищев	ые веще	ства	Энерг. ценност	Витам	ины		Минера	льные в	ещества(в	з мг)
			белки	жиры	углевод		B1	С	A	CA	P	Mg	Fe
		Завтрак											
173	1/200	Каша молочная пшеничная	8,6	3,84	51,01	272,0	0,14	1,1	14,8	145,47	219,0	44,83	2,45
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,00	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	12,45	6,24	90,61	467,36	0,22	1,1	14,8	170,07	223,94	66,33	3,79
		Обед											
111	1/250	Суп с макаронными изделиями	8,78	11,12	61,56	424,00	0,48	44,3	0,0	118,80	288,9	118,7	4,6
16/131	1/100	Котлета куриная	14,69	6,61	5,4	133,79	0,06	0,22	0,12	73,69	198,55	27,57	1,14
7/66	1/200	Плов овощной	4,5	6,72	53,8	293,68	0,04	2,66	4,86	8,6	0,0	30,48	0,84
377	1/200	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	0,0	2,83	0,0	14,20	4,4	2,4	0,36
ПР	1/50	Хлеб ржаной	1,15	0,2	21,65	93,00	0,0	0,0	0,0	17,00	0,0	20,00	1,15
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	33,1	26,01	184,21	1140,29	0,66	50,01	4,98	245,29	491,85	216,15	8,89
_		Всего:	45,55	32,25	274,82	1607,65	0,88	51,11	19,78	415,36	715,79	282,48	12,68

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищев	ые веще	ства	Энерг. ценност	Витам	ины		Минера	льные в	ещества(в	з мг)
			белки	жиры	углевод		B1	С	A	CA	P	Mg	Fe
		Обед											
111	1/250	Суп с макаронными изделиями	8,78	11,12	61,56	424,00	0,48	44,3	0,0	118,80	288,9	118,7	4,6
174	1/200	Каша молочная рисовая	6,00	10,85	52,93	334,00	0,06	0,96	54,8	130,97	157,44	36,46	0,63
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,00	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	1/50	Хлеб ржаной	1,15	0,2	21,65	93,00	0,0	0,0	0,0	17,00	0,0	20,00	1,15
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	19,78	24,57	175,74	1046,36	0,62	45,26	54,8	291,37	451,28	196,66	7,72

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищев	ые веще	ства	Энерг. ценност	Витам	ины		Минера	льные в	ещества(і	з мг)
			белки	жиры	углевод		B1	С	A	CA	P	Mg	Fe
		Завтрак											
7/66	1/200	Плов овощной	4,5	6,72	53,8	293,68	0,04	2,66	4,86	8,6	0,0	30,48	0,84
3/34	1/200	Кисель фруктовый	0,0	0,0	17,7	70,8	0,6	12,0	0,5	6,5	0,0	2,0	0,0
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	8,35	8,06	98,10	498,30	0,72	14,66	5,36	28,10	0,0	49,48	1,64
		Обед											
88	1/250	Щи со свежей капустой и картофелем	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,0	49,25	49,00	22,13	0,83
243	1/60	Сосиска отварная	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,0	20,0	18,5	81,00	10,00	0,9
1/13 a	1/200	Каша гречневая с овощами	6,98	10,42	25,00	221,70	0,1	0,9	0,26	184,48	195,26	60,42	1,5
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,00	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	1/50	Хлеб ржаной	1,15	0,2	21,65	93,00	0,0	0,0	0,0	17,00	0,0	20,00	1,15
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	19,30	33,52	94,40	763,81	0,33	16,68	20,26	293,83	330,20	134,05	5,72
		Всего:	27,65	41,58	192,50	1262,11	1,05	31,34	25,62	321,93	330,20	183,53	7,36

No	Выход	Harmana Sara	Пини			Энерг.	Dryman			Maxxxana			
рецепта	Выход	Наименование блюд	пищев	ые веще	ства	ценност	Витам	ІИНЫ		минера	льные в	ещества(н	3 MI')
			белки	жиры	углевод		B1	С	A	CA	P	Mg	Fe
		Завтрак											
1/13 a	1/200	Каша гречневая с овощами	6,98	10,42	25,00	221,70	0,1	0,9	0,26	184,48	195,26	60,42	1,5
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,00	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	10,83	12,82	64,6	417,06	0,18	0,9	0,26	209,08	200,2	81,92	2,84
		Обед											
101	1/250	Суп картофельный с крупой (рисовый)	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,0	26,7	55,98	22,77	0,88
2/28	1/100	Котлета мясная с томатным соусом	11,44	5,78	7,5	127,78	0,06	0,22	0,1	67,69	128,55	22,57	0,94
309	1/200	Макароны отварные с маслом	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08	0,0	0,0	16,80	48,30	10,50	1,05
4/44	1/200	Компот из сухофруктов	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68
ПР	1/50	Хлеб ржаной	1,15	0,2	21,65	93,00	0,0	0,0	0,0	17,00	0,0	20,00	1,15
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	26,59	20,53	134,72	839,01	0,33	9,27	0,1	182,19	236,03	115,64	5,5
		Всего:	37,42	33,35	199,32	1256,07	0,51	10,17	0,36	391,27	436,23	197,56	8,34

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищев	ые веще	ства	Энерг. ценност	Витам	ины		Минера	льные в	ещества(н	з мг)
			белки	жиры	углевод		B1	С	A	CA	P	Mg	Fe
		Завтрак											
9/78	1/200	Каша молочная пшённая	6,76	10,42	27,00	228,82	0,1	0,9	0,26	185,86	182,4	37,24	0,72
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,00	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	10,61	12,82	66,6	424,18	0,18	0,9	0,26	210,46	187,34	58,74	2,06
		Обед											
82	1/250	Борщ со свежими овощами	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	0,0	49,73	54,6	26,13	1,23
10/90	1/60	Гуляш из отварного мяса	13,16	9,42	2,71	148,26	0,06	0,72	0,006	38,16	242,14	37,78	3,56
12/105	1/200	Рис отварной	4,58	6,18	57,2	305,94	0,05	0,0	0,032	17,68	63,6	13,68	1,16
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,00	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	1/50	Хлеб ржаной	1,15	0,2	21,65	93,00	0,0	0,0	0,0	17,00	0,0	20,00	1,15
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	24,54	23,12	132,09	846,31	0,24	11,39	0,038	147,17	365,28	119,09	8,44
		Всего:	35,15	35,94	198,69	1270,49	0,42	12,29	0,298	357,63	552,62	177,83	10,50

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищев	ые веще	ства	Энерг. ценност	Витам	ины		Минера	льные в	ещества(в	в мг)
			белки	жиры	углевод		B1	С	A	CA	P	Mg	Fe
		Завтрак											
17/135	1/200	Каша молочная «Дружба»	6,32	10,10	26,34	221,54	0,08	0,9	0,26	183,98	174,18	33,98	0,54
3/34	1/200	Кисель фруктовый	0,0	0,0	17,7	70,8	0,6	12,0	0,5	6,5	0,0	2,0	0,0
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	10,17	11,44	70,64	426,16	0,76	12,9	0,76	203,48	174,18	52,98	1,34
		Обед											
101	1/250	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,0	42,68	88,10	35,58	2,05
6/59	1/200	Жаркое по-домашнему	10,62	10,86	55,00	360,22	0,16	4,10	0,02	29,10	170,28	46,32	2,36
4/44	1/200	Компот из сухофруктов	1,04	0,0	26,96	116,00	0,02	0,8	0,0	41,00	3,2	22,8	0,68
ПР	1/50	Хлеб ржаной	1,15	0,2	21,65	93,00	0,0	0,0	0,0	17,00	0,0	20,00	1,15
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	22,15	17,67	146,75	851,29	0,49	10,73	0,02	142,78	261,58	141,7	7,04
		Всего:	32,32	29,11	217,39	1277,45	1,25	23,63	0,78	346,26	435,76	194,68	8,38

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищев	ые веще	ства	Энерг. ценност	Витам	ины		Минера	льные в	ещества(в	з мг)
			белки	жиры	углевод		B1	С	A	CA	P	Mg	Fe
		Завтрак										_	
181	1/200	Каша молочная манная	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	1,17	58,0	134,07	118,19	20,30	0,5
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,00	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	9,96	13,12	81,96	486,36	0,16	1,17	58,00	158,67	123,13	41,8	1,84
		Обед											
88	1/250	Щи со свежей капустой и картофелем	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,0	49,25	49,00	22,13	0,83
243	1/60	Сосиска отварная	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,0	20,0	18,5	81,00	10,00	0,9
309	1/200	Макароны отварные с маслом	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08	0,0	0,0	16,80	48,30	10,50	1,05
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,00	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	1/50	Хлеб ржаной	1,15	0,2	21,65	93,00	0,0	0,0	0,0	17,00	0,0	20,00	1,15
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	19,46	33,6	109,3	824,77	0,31	15,78	20,00	126,15	183,24	84,13	5,27
		Всего:	29,42	46,72	191,26	1311,13	0,47	16,95	78,00	284,82	306,37	125,93	7,11

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищев	ые веще	ства	Энерг. ценност	Витам	ины		Минера	льные в	ещества(в	з мг)
			белки	жиры	углевод		B1	С	A	CA	P	Mg	Fe
		Обед											
111	1/250	Суп с макаронными изделиями	8,78	11,12	61,56	424,00	0,48	44,3	0,0	118,80	288,9	118,7	4,6
173	1/200	Каша молочная пшеничная	8,6	3,84	51,01	272,0	0,14	1,1	14,8	145,47	219,0	44,83	2,45
1/14	1/200	Чай с сахаром	0,00	1,06	13,00	61,54	0,0	0,0	0,0	11,6	4,94	4,5	0,54
ПР	1/50	Хлеб ржаной	1,15	0,2	21,65	93,00	0,0	0,0	0,0	17,00	0,0	20,00	1,15
ПР	1/50	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	0,08	0,0	0,0	13,00	0,0	17,00	0,8
		Итого:	22,38	17,56	173,82	984,36	0,7	45,4	14,8	305,87	512,84	205,03	9,54