

Согласовано:

Курясова Т.В.
« 11 » 10 2023 г.

Утверждаю:
Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»
Старостина С. В. Старостина
« 11 » 10 2023 г.

Меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания
учащихся 7 – 11 лет МОУ «Новоакшинская средняя общеобразовательная школа» Старошайговского муниципального района
Республики Мордовия на учебный год

Среда (2 неделя)													
Завтрак													
Салат из моркови	80	1,14	10,08	10,38	136,80	36	37	26	1,1	0,04	4,4	0,1	4,75
Бутерброд с сыром	30/20	17,64	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	229,41	2,2	0,2			3,52
Омлет натуральный	200	11,1	19,8	2,08	231,8	82,48	12,9	83	2,1	0,08	0,21		1,6
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4		0,2
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
Итого		33,05	42,26	95,59	864,43	283,9	87,82	400,89	6,6	0,38	3,19		7,82
Обед													
Салат из белокочанной капусты	120	1,31	3,24	6,46	60,4	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17		
Суп с макаронными изделиями и мясом	200/40	2,38	5,07	12,99	117	27,3	27,2	53,32	0,73	0,112	0,95		
Пюре гороховое	200	9,09	4,57	23,35	170	63,14	41,13	142,05	3,13	0,33		20	1,95
Рыба тушеная с овощами	120/40	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		0,8
Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			

Согласовано:

Пуршовская Т.В.
«11» 10 2023 г.

Утверждаю:
Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»
Старостина С. В. Старостина
«11» 10 2023 г.

**Меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания
учащихся 11 – 17 лет МОУ «Новоакшинская средняя общеобразовательная школа» Старошайговского муниципального района
Республики Мордовия на учебный год**

9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,80	36	37	26	1,1	0,04	4,4	0,1	4,75
6	Бутерброд с колбасой	40/20	17,64	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	229,41	2,2	0,2			3,52
210	Омлет натуральный	200	13,9	24,8	2,6	289,7	103,1	16,14	240,8	2,6	0,107	0,26	346,2	0,53
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4		0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого		37,23	47,19	103,13	956,17	303,82	91,16	552,69	7,18	0,452	3,24	346,2	7,35
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17		
103	Суп с макаронными изделиями и мясом	250/40	2,85	6,08	15,58	140,4	23,76	66,65	32,8	0,87	0,135	1,14		
199	Пюре гороховое	200	10,38	5,22	26,68	194,28	72,16	47	162,34	3,57	0,37		23,86	2,23
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150/40	11,7	5,94	4,56	126	46,8	58,2	190,77	1,02	0,06	4,47	0,015	
376	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3