

Согласовано:

Курясова Т.В.
«13» 10 2023 г.

Утверждаю:
Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»
Старостина С. В. Старостина
«13» 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**

48	Салат из моркови с яблоками	100	0,83	6,1	5,27	79,4	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78		2,74
173	Каша рисовая вязкая на молоке	200/20	9,70	12,50	54,40	370,00	243,95	16,40	67,00	0,78	0,10	1,075	20,00	
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
			14,83	16,06	114,93	666,06	285,62	53,92	147,08	3,365	0,287	1,674	25,70	2,62
	Итого													
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			Обед											
131	Икра овощная	100	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
82	Борщ из свежей капусты с мясом	200/40	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036	
203	Макароны отварные	200	7,40	6,00	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
279	Тефтели	150	73,2	7,95	9,32	137,2	25,4	12,1	102,88	0,79	0,05	0,65	39,36	
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
			94,63	29,97	122,79	884,57	290,49	113,79	470,87	6,33	0,47	28,24	87,36	9,14
	Итого													

Согласовано:

Хуриноева ТВ
« 13 » 10 2023 г.

Утверждаю:
Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»
Старостина Е. В. Старостина
« 13 » 10 2023 г.

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

48	Салат из моркови с яблоками	100	0,83	6,1	5,27	79,4	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78		2,74
173	Каша рисовая вязкая на молоке	200/20	9,70	12,50	54,40	370,00	243,95	16,40	67,00	0,78	0,10	1,075	20,00	
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125		1	
	Итого		14,83	16,06	114,93	666,06	285,62	53,92	147,08	3,365	0,287	1,674	25,70	2,62
№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			Обед											
131	Икра овощная	10	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
82	Борщ из свежей капусты с мясом	200/40	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036	
203	Макароны отварные	200	7,40	6,00	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
279	Тефтели	150	73,2	7,95	9,32	137,2	25,4	12,1	102,88	0,79	0,05	0,65	39,36	
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Итого		94,63	29,97	122,79	884,57	290,49	113,79	470,87	6,33	0,47	28,24	87,36	9,14