

Согласовано:

Кучерова Т В
«14» 09 2023 г.



Утверждаю:
Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»
В. Старостина
«14» 09 2023 г.

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

Завтрак		Четверг (2 недели)												
	Салат из свежих огурцов	80	0,63	9,09	6,22	109,91	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	9,84		4,04
1	Бутерброд с маслом	22/10	1,18	3,74	7,44	68	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6
175	Каша из пшена и риса «Дружба»	200	5,79	10,64	31,88	247,6	127	35,4	184,2	0,77	0,09	0,914	31	0,1
389	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		10,57	23,81	78,82	572,07	212,27	71,52	264,53	2,78	0,207	9,84	74,37	5,14
		Обед												
48	Салат из моркови и яблок	100	0,83	6,1	5,27	79,4	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78		2,74
88	Щи из свежей капусты с мясом	200/40	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
304	Рис отварной	150	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
260	Гуляш	120	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45
332	Кисель	200	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Итого		22,88	29,66	88,45	815,58	153,07	119,32	361,58	120,75	0,405	42,54	25,53	4,69

Согласовано:

Куришова ГВ
«14» 09 2023 г.

Утверждаю:
Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»
С.В. Старостина
09 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

Завтрак		Четверг (2 неделя)											
Салат из свежих огурцов	100	0,63	9,09	6,22	109,91	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	9,84		4,04
Бутерброд с маслом	30/10	1,77	5,61	11,16	102	6,3	4,2	27,1	0,27	0,02	30	59	0,82
Каша из пшена и риса «Дружба»	200	6,9	12,7	19,3	340,9	151,9	44,3	230,25	0,95	0,11	1,09	38,75	0,125
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
Итого		13,33	27,67	106,98	733,21	238,57	81,52	311,81	3,13	0,275	43,76	97,85	5,985
		Обед											
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
Щи из свежей капусты с мясом	250/40	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036	
Рис отварной	200	11,64	15,48	100	596,9	187,68	153,6	522,79	4,79	0,79		0,13	2
Гуляш	150	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,125	3,06	0,03	0,92		0,56
Кисель	200	0,31		39,4	160	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,2
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 I сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
Итого		29,44	35,73	112,58	900,07	187,44	149,03	459,845	159,53	0,535	50,91	34,036	5,4