

Согласовано:

Куришова
«15» января 2024г.



Утверждаю:
Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»

Старостина В. Старостина
«15» января 2024 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**

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Мин. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры, г	Углево ды, г	Ккал	Ca	P	Mg	Fe	A	B1	B2	C
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99
224	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	23,8	17,40	33,10	368,50	184,0	256,0	28,80	0,96	0,00	0,06	0,00	0,00
349	Кисель	200	0,07	0	21,82	116	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,40	18,40	88,00	9,2	13,2	33,6	0,8	0,1			0,8
	Фрукты свежие	100	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	ИТОГО:	500	44,27	18,8	213,32	959,50	453,6	534,84	148,84	13,64	21,55	27,02	6,84	7,7
Обед														
	Зеленый горошек	60	0,84	5,06	5,32	70,06	43,17	17,24	31,74	0,59	0,03	38,30	0,20	4,52
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
203	Макароны отварные	200	7,40	6	35,30	224,8	4,86	8,62	55,87	1,1	0,06			0,2
99	Котлета мясная	100	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,04
379	Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	ИТОГО:	840	36,62	33,93	126,08	988,93	175,272	123,43	430,8	5,938	0,306	62,324	35,32	6,96

Согласовано:

Курисова
«15» января 2024 г.



Утверждаю:
Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»

Сидорова С. В. Старостина
«15» января 2024 г.

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

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г				Мин. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры, г	Углево ды, г	Ккал	Ca	P	Mg	Fe	A	B1	B2	C
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99
224	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	23,8	17,40	33,10	368,50	184,0	256,0	28,80	0,96	0,00	0,06	0,00	0,00
349	Кисель	200	0,07	0	21,82	116	0	0,04	0,04	9,8	21,2	11,96	6,8	0,52
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,8
	Фрукты свежие	100	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	Итого	550	44,57	18,6	145,02	966,2	453,6	534,84	148,84	13,64	21,46	27,02	6,84	7,7
Обед														
	Зеленый горошек	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76		
88	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	
203	Макароны отварные (с подливом)	200	7,40	6	35,30	224,8	4,86	8,62	55,87	1,1	0,06			0,2
99	Котлета мясная	100	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,04
379	Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
	Кислота аскорбиновая	0,035												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	29,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,2
	ИТОГО:	950	40,12	36,706	142,53	1096,7	152,032	114,55	411,06	5,528	1,19	42,914	107,54	1,64