

Согласовано:

Курицкова
«14» января 2024 г.



Утверждаю:

Директор МОУ « Новоакшинская СОШ»

Старостина С. В. Старостина
« 14 » 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**

Завтрак		СреДа (1 неделя)											
Яйцо варёное	1 шт(0,45)	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
Макароны запеченные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,75
Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
Хлеб пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
ИТОГО:	435	19,56	17,54	55,64	512,18	344,50	47,9	324,50	2,824	0,25	1,44	20,2	2,85
Обед													
Салат из свеклы отварной	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	
Суп картофельный с горохом с мясом	200/35	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,5
Рис отварной	150	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,5
Рыба тушеная с овощами	90/40	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
Компот из свежих яблок	200	0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	7,62	11,5	0,24	0,02	12	3,2	0,2
Кислота аскорбиновая	0,035												
Хлеб пшеничный I 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:	845	30,27	66,93	163,71	1423,78	276,02	221,3	665,97	8,81	1,06	8,48	253,71	4

Согласовано:

Курицесова
« 17 » января 2024 г.



Утверждаю:
Директор МОУ «Новосахинская СОШ»

Синаростина С. В. Старостина
« 17 » января 2024 г.

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

Завтрак		Среда (1 неделя)												
424	Яйцо варёное	1 шт(0,45)	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
206	Макароны отварные с сыром	200	13,50	15,92	34,1	334,4	295,2	14,5	175,52	1,23	0,08	0,224	0,16	2,8
379	Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Фрукты свежие	100	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	ИТОГО:	550,45	27,26	23,44	145,44	753,4	464,9	65,4	420,42	3,444	0,325	16,524	20,29	4,89
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	100	0,96	3,6	6,6	62,4	0	0,02	0	17,5	43,46	32,74	15,22	
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250/40	9,4	57,6	19,2	662,8	63,6	42,7	76,92	3,2	0,35	1,2	194,16	1,8
304	Рис отварной	200	11,64	15,48	100	596,9	187,68	153,6	522,79	4,79	0,79		0,13	2
229	Рыба тушеная с овощами	100/40	11,7	5,94	4,56	126	46,8	58,2	190,77	1,02	0,06	4,47	0,015	
346	Компот из свежих яблок	200	0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	7,62	11,5	0,24	0,02	12	3,2	0,2
	Кислота аскорбиновая	0,070												
	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:	950,07	41,68	83,78	209,35	1806,2	327,7	270,34	826,98	27,21	44,72	50,41	242,22 5	4,2