



Утверждаю:
Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»

С. В. Старостина
С. В. Старостина

«20» июня 2023 г.

**Меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд для горячего питания
учащихся 7 – 11 лет МОУ «Новоакшинская средняя общеобразовательная школа» Старошайговского муниципального района
Республики Мордовия на 20 июня 2023**

№ 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	B ₁	C	A	E
Завтрак														
8	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99
175	Каша из пшена и риса «Дружба»	150	5,79	10,64	31,88	247,6	127	35,4	184,2	0,77	0,09	0,914	31	0,1
346	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	7,62	11,5	0,24	0,02	12	3,2	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		25,09	28,54	153,95	723,26	412,22	309,42	293,70	3,93	0,39	12,914	34,21	6,69
Обед														
	Икра овощная	60	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
88	Щи из свежей капусты с мясом кур	200/40	1,8	4,92	10,93	120,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,9	37,35	362,5	24,7	190,78	131,7	4,4	0,19		27,7	4,8
637	Птица отварная с овощами	120	16,88	10,88		165	31,2	16	114,4	1,44	0,03		16	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	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		33,44	32,11	104,69	972,27	163,01	280,82	398,92	12,3	0,36	22,32	43,73	6,0
	Фрукты свежие	100	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39
	Итого		1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,39