

Согласовано

Куриасова Т.В.
«09» 09 2023 г.



Утверждаю:
Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»

С. В. Старостина
«09» 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» Старошайговского муниципального района Республики Мордовия на учебный год

ПОЛДНИК		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	0,1
206	Макароны отварные с сыром	200/40	8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	109,7	0,77	0,05	0,14	0,1	1,7
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 ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,1
	Фрукты свежие	150	1,6		70	137	10,4	15,6	36,4	0,08	0,05	15	0,03	0,3
	ИТОГО:		21,16	17,54	125,64	594,16	354,9	63,5	360,9	2,904	0,25	16,44	20,23	3,2
ЗАВТРАК		ИТОГО 69 РУБ 72 КОП												
	Икра кабачковая консервированная	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
102	Суп картофельный с горохом с мясом	200/40	7,8	48	15,94	552,3	53	35,5	64,1	2,6	0,29	1	161,8	1,1
304	Рис отварной	200	8,73	11,61	75	447	140,76	115,2	392,09	3,59	0,59		0,1	1,1
229	Рыба тушеная с овощами	150/40	7,8	3,96	3,04	84	31,26	38,8	127,18	0,68	0,04	2,98	0,01	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,2	13,2	33,6	0,8	0,01			0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,16	9,04	42,28	6,1	8,2	24	0,46	0,04			0,1
	ИТОГО:		30,02	69,25	142,72	1352,38	276,02	221,3	665,97	8,81	1,06	8,48	253,71	4

ИТОГО 63 РУБ 72 КОП

Согласовано:
Руководитель

Курасова ТВ
«28» 09 2023 г.

Утверждено:
Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»
Старостина С.В. Старостина
«28» 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		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 отварные с сыром	250/50	13,50	15,92	34,1	334,4	295,2	14,5	175,52	1,23	0,08	0,224	0,16	2,8
Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
Хлеб ржано-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:		27,26	23,44	145,44	753,4	464,9	65,4	420,42	3,444	0,325	16,524	20,29	4,89
Завтрак		итого 74 руб 93 коп											
Икра кабачковая консервированная	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
Суп картофельный с горохом с мясом	250/60	9,4	57,6	19,2	662,8	63,6	42,7	76,92	3,2	0,35	1,2	194,16	1,8
Рис отварной	250	11,64	15,48	100	596,9	187,68	153,6	522,79	4,79	0,79		0,13	2
Рыба тушеная в томате с овощами	150/40	11,7	5,94	4,56	126	46,8	58,2	190,77	1,02	0,06	4,47	0,015	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
Хлеб пшеничный 1 сорта	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
ИТОГО:		40,69	84,88	187,07	1722,57	356,73	297	901,88	11,58	1,41	10,17	286,10	5,3

ИТОГО 68 руб 44 коп