

Согласовано:

Курасова  
« 20 » ноября 2023 г.



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

« 20 » ноября 2023 г.

**Примерное 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**

| № рецептуры    | Наименование блюда                 | Выход, г | Пищевые вещества            |        |              |                       | Минер. вещества, мг |        |        |       | Витамины, мг   |       |        |      |
|----------------|------------------------------------|----------|-----------------------------|--------|--------------|-----------------------|---------------------|--------|--------|-------|----------------|-------|--------|------|
|                |                                    |          | Белки г                     | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. Ценность, ккал | Ca                  | Mg     | P      | Fe    | B <sub>1</sub> | C     | A      | E    |
| 1              | 2                                  | 3        | 4                           | 5      | 6            | 7                     | 8                   | 9      | 10     | 11    | 12             | 13    | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b> |                                    |          | <b>Понедельник 1 неделя</b> |        |              |                       |                     |        |        |       |                |       |        |      |
| 131            | Икра овощная                       | 60       | 0,94                        | 7,05   | 7,07         | 102                   | 28,08               | 18,54  | 31,25  | 1,2   | 0,02           | 7,64  |        |      |
| 182            | Каша манная с маслом               | 200/5    | 10,2                        | 12,8   | 42,3         | 325                   | 264,5               | 33,9   | 207,2  | 0,625 | 0,125          | 1,15  | 38,75  | 1    |
| 332            | 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  |
|                | Хлеб пшеничный                     | 40       | 3,1                         | 0,2    | 20,1         | 94,7                  | 9,2                 | 8,77   | 33,6   | 0,8   | 0,1            |       |        | 0,8  |
|                | <b>ИТОГО:</b>                      |          | 23,65                       | 26,15  | 103,92       | 753,6                 | 90,2                | 274,68 | 185,82 | 6,59  | 0,322          | 10,04 | 39,8   | 5,87 |
| <b>Обед</b>    |                                    |          |                             |        |              |                       |                     |        |        |       |                |       |        |      |
| 20             | Салат из свежих огурцов            | 60       | 0,75                        | 6,02   | 2,35         | 66,6                  | 22,32               | 13,2   | 39,59  | 0,57  | 0,03           | 4,69  |        | 2,74 |
| 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  |
| 171            | Каша рассыпчатая гречневая         | 150      | 8,3                         | 8,9    | 37,35        | 262,5                 | 24,7                | 190,78 | 131,7  | 4,4   | 0,19           |       | 27,7   | 4,8  |
| 260            | Гуляш                              | 80       | 11,64                       | 13,43  | 2,31         | 176,8                 | 17,44               | 17,62  | 123,3  | 2,45  | 0,02           | 0,74  |        | 0,45 |
| 342            | Компот из свежих яблок             | 200      | 0,16                        | 0,16   | 27,88        | 114,6                 | 14,18               | 5,14   | 4,4    | 0,95  | 0,012          | 0,9   |        | 0,2  |
|                | Кислота аскорбиновая               | 0,035    |                             |        |              |                       |                     |        |        |       |                |       |        |      |
|                | Хлеб ржано-пшеничный               | 20       | 1,42                        | 0,16   | 9,04         | 42,28                 | 6,1                 | 24     | 8,2    | 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   | 0,1            |       |        | 0,8  |
|                | <b>ИТОГО:</b>                      |          | 33,88                       | 30,994 | 110,57       | 857,56                | 114,49              | 120,12 | 346,19 | 6,162 | 0,406          | 13,37 | 38,99  | 5,83 |

Утверждаю:

Юриссова

« 20 » ноября 2023 г.



Директор МОУ « Новоакшинская СОШ»

Старостинке

С. В. Старостина

« 20 » ноября 2023 г.

**Примерное 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**

| № ре-<br>цептуры | Наименование блюда                 | Выход, г | И                           |        |                  |         | Минер. вещества, мг |        |         |       | Витамины, мг   |        |        |       |
|------------------|------------------------------------|----------|-----------------------------|--------|------------------|---------|---------------------|--------|---------|-------|----------------|--------|--------|-------|
|                  |                                    |          | Белки г                     | Жиры г | Угле-<br>воды, г |         | Ca                  | Mg     | P       | Fe    | B <sub>1</sub> | C      | A      | E     |
| 1                | 2                                  | 3        | 4                           | 5      | 6                | 7       | 8                   | 9      | 10      | 11    | 12             | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>   |                                    |          | <b>Понедельник 1 неделя</b> |        |                  |         |                     |        |         |       |                |        |        |       |
| 131              | Икра овощная                       | 60       | 0,94                        | 7,05   | 7,07             | 102     | 28,08               | 18,54  | 31,25   | 1,2   | 0,02           | 7,64   |        |       |
| 182              | Каша манная с маслом               | 200/5    | 10,2                        | 12,8   | 42,3             | 325     | 264,5               | 33,9   | 207,2   | 0,625 | 0,125          | 1,15   | 38,75  | 1     |
| 332              | 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   |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 50       | 3,9                         | 0,25   | 25,1             | 118,4   | 11,5                | 16,5   | 42      | 1     | 0,125          |        |        | 1     |
|                  | ИТОГО:                             |          | 38,15                       | 39,4   | 121,37           | 1002    | 106,66              | 250,17 | 347,23  | 8,3   | 0,417          | 10,04  | 61,4   | 7,74  |
|                  |                                    |          | <b>Обед</b>                 |        |                  |         |                     |        |         |       |                |        |        |       |
| 20               | Салат из свежих огурцов            | 100      | 0,75                        | 6,02   | 2,35             | 66,6    | 22,32               | 13,2   | 39,59   | 0,57  | 0,03           | 4,69   |        | 2,74  |
|                  | 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 |       |
| 203              | Макароны отварные<br>(с подливом)  | 200      | 7,40                        | 6      | 35,30            | 224,80  | 4,86                | 8,62   | 55,87   | 1,10  | 0,06           |        | 23,60  | 1,60  |
| 260              | Гуляш                              | 100      | 14,55                       | 16,79  | 2,89             | 221     | 21,81               | 22,03  | 154,125 | 3,06  | 0,03           | 0,92   |        | 0,56  |
| 342              | Компот из свежих яблок             | 200      | 0,16                        | 0,16   | 27,88            | 114,6   | 14,18               | 5,14   | 4,4     | 0,95  | 0,012          | 0,9    |        | 0,2   |
|                  | Кислота аскорбиновая               | 0,070    |                             |        |                  |         |                     |        |         |       |                |        |        |       |
|                  | 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 1 сорта             | 60       | 4,65                        | 0,3    | 30,15            | 142,05  | 13,8                | 19,8   | 50,4    | 1,2   | 0,15           |        |        | 1,2   |
|                  | ИТОГО:                             |          | 57,79                       | 50,916 | 159,44           | 1328,42 | 182,702             | 212,73 | 541,01  | 9,158 | 0,678          | 24,134 | 55,527 | 7,075 |