

Курькова ТВ
«21» 09 2023 г.

Утверждаю
Директор МОУ «Новоаппинская СОШ»
С. В. Старостина
«*14*» _____ 2023 г.

Полдник

20	Салат из свежих огурцов	100	0,63	9,09	6,22	109,91	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	9,84		4,04
1	Бутерброд с маслом	30/10	1,18	3,74	7,44	68	4,2	3,2	19,87	0,18	0,017	20	43,27	0,6
175	Каша из пшена и риса «Дружба»	200	5,79	10,64	31,88	247,6	127	35,4	184,2	0,77	0,09	0,914	31	0,1
377	Чай с лимоном	200/10	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Итого		10,57	23,81	78,82	572,07	212,27	71,52	264,53	2,78	0,207	9,84	74,37	5,14
	Завтрак	Итого 63,руб 72 коп												
48	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,83	6,1	5,27	79,4	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78		2,74
88	Щи из свежей капусты с мясом	200/40	1,8	4,92	10,93	100,99	49,73	26,1	49,97	1,2	0,05	10,68	0,03	
312	Картофельное пюре	200	3,09	4,85	20,6	138,6	37,3	28	85,95	1,12	0,14	18,34	25,5	0,3
260	Гуляш	150	11,64	13,43	2,31	176,8	17,44	17,62	123,3	2,45	0,02	0,74		0,45
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		22,88	29,66	88,45	815,58	153,07	119,32	361,58	120,75	0,405	42,54	25,53	4,69

Итого 69 руб 72 коп

Согласовано:
Руководитель

Куримова ТВ

«21» 09 2023 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»



С. В. Старостина

«21» 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» Староайовского муниципального района
Республики Мордовия на учебный год

Полдник

	Салат из свежих огурцов	100	0,63	9,09	6,22	109,91	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	9,84		4,04
1	Бутерброд с маслом	40/10	1,77	5,61	11,16	102	6,3	4,2	27,1	0,27	0,02	30	59	0,82
175	Каша из пшена и риса «Дружба»	250	6,9	12,7	19,3	340,9	151,9	44,3	230,25	0,95	0,11	1,09	38,75	0,125
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого		13,33	27,67	106,98	733,21	238,57	81,52	311,81	3,13	0,275	43,76	97,85	5,985
	Завтрак	Итого 74 руб 93 коп												
48	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,83	6,1	5,27	79,4	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78		2,74
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	
312	Картофельное пюре	250	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4
260	Гуляш	150	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,125	3,06	0,03	0,92		0,56
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4		0,2
	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 I сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Итого		29,44	35,73	112,58	900,07	187,44	149,03	459,845	159,53	0,535	50,91	34,036	5,4

Итого 68 руб 44 коп