

Согласовано:

Куртасова

« 22 » *января* 2024 г.



Утверждаю:

Директор МОУ « Новоакшинская СОШ »

Старостина С. В. Старостина

« 22 » *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 » Староайговского муниципального района
Республики Мордовия на учебный год**

175	Каша молочная из пшена и риса	150	5,79	10,64	31,88	247,6	127	35,4	184,2	0,77	0,09	0,914	31	0,1
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
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4		0,2
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,32	18,08	84,56	12,2	16,4	48	0,92	0,08			0,4
	Итого	540	31,97	24,136	79,98	686,36	70,452	65,99	336,27	3,92	0,236	4,174	31,99	1,64
Обед														
23	Икра кабачковая	60	1,11	6,18	4,62	78,56	17,21		17,62	0,83	0,09	20,3		3,37
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	
179	Курица запеченная в томатном соусе с овощами	120	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,04
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
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 пшеничный 1 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	750	16,306	28,545	138,82	879,75	236,26	141,32	304,86	1,058	0,272	12,974	45,02	4,51

Согласовано:

Куриосова
« 22 » января 2024 г.



Утверждаю:
Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»
Старостина С. В. Старостина
« 22 » января 2024 г.

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

203	Макароны отварные	200	7,40	6	35,30	224,8	4,86	8,62	55,87	1,1	0,06			0,2
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
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4		
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого	565	33,03	23,766	110,76 6	720,20	39,75	66,09	330,27	4,008	0,281	4,147	31,99	5,89
Обед														
131	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	250/40	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036	
179	Птица запеченная в томатном соусе с овощами	120	21,1	13,6		206,25	39	20	143	1,8	0,04		20	
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,1	11,9	49,8	350	32,98	254,37	175,6	5,91	0,26		36,9	6,4
346	Компот из свежих фруктов	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	2,960	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	880	21,186	27,605	142,77 9	903,37	268,74	132,80	102,88	5,14	0,25	14,43	63,52	3,61