

Согласовано:

Пурисова ГВ

«11» 09 2023 г.



Утверждаю:  
Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»

С. В. Старостина

2023 г.

**Меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания  
учащихся 7 – 11 лет МОУ «Новоакшинская средняя общеобразовательная школа» Старошейговского муниципального района  
Республики Мордовия на учебный год**

|                  |                                      |          |                  |        |                  |                             |                     |        |        |      |                |       |       |       |
|------------------|--------------------------------------|----------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--------|------|----------------|-------|-------|-------|
| 131              | Икра кабачковая консервированная     | 80       | 1,1              | 5,3    | 4,6              | 71,4                        | 24,6                | 9      | 22,2   | 0,4  |                | 4,2   | 91,8  |       |
| 93               | Суп молочный с макаронными изделиями | 200      | 5,75             | 5,21   | 18,84            | 145,2                       | 161,62              | 137,98 | 24,14  | 0,51 | 0,09           | 0,91  | 30,6  |       |
| 332              | Кисель                               | 200      | 0,31             |        | 39,4             | 160                         | 22,46               | 18,5   | 5,58   | 0,19 | 0,012          | 2,4   |       | 0,2   |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 40       | 3,1              | 0,2    | 20,1             | 94,7                        | 9,2                 | 13,2   | 33,6   | 0,8  | 0,01           |       |       | 0,8   |
|                  | ИТОГО:                               |          | 10,52            | 9,95   | 94,67            | 471,44                      | 221,98              | 230,08 | 68,22  | 2,23 | 0,247          | 7,33  | 30,6  | 3,05  |
| № ре-<br>цептуры | Наименование блюда                   | Выход, г | Пищевые вещества |        |                  |                             | Минер. вещества, мг |        |        |      | Витамины       |       |       |       |
|                  |                                      |          | Белки г          | Жиры г | Угле-<br>воды, г | Энерг.<br>Ценность,<br>ккал | Ca                  | P      | Mg     | Fe   | B <sub>1</sub> | C     | A     | E     |
| Обед             |                                      |          |                  |        |                  |                             |                     |        |        |      |                |       |       |       |
| 23               | Салат из свежих помидоров            | 100      | 1,11             | 6,18   | 4,62             | 78,56                       | 17,21               |        | 17,62  | 0,83 | 0,09           | 20,3  |       | 3,37  |
| 96               | Рассольник Ленинградский             | 250      | 2                | 5,09   | 11,98            | 107,3                       | 29,2                | 64,7   | 24,2   | 0,9  | 0,09           | 8,38  | 161,8 | 2,5   |
| 279              | Тефтели                              | 120      | 58,5             | 6,36   | 7,45             | 109,8                       | 20,3                | 64,3   | 7,3    | 0,63 | 0,04           | 0,52  | 24,6  |       |
| 171              | Каша рассыпчатая гречневая           | 200      | 8,3              | 8,9    | 37,35            | 262,5                       | 24,7                | 190,78 | 131,7  | 4,4  | 0,19           |       | 27,7  | 4,8   |
| 868              | Чай с сахаром                        | 200      | 0,04             |        | 24,76            | 94,2                        | 6,4                 | 3,6    |        | 0,18 | 0,01           | 1,08  |       |       |
|                  | 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 I сорта               | 40       | 3,1              | 0,2    | 20,1             | 94,7                        | 9,2                 | 13,2   | 33,6   | 0,8  | 0,01           |       |       | 0,8   |
|                  | Итого                                |          | 74,47            | 26,89  | 115,3            | 789,34                      | 113,11              | 380,98 | 202,22 | 8,2  | 0,56           | 30,28 | 214,1 | 11,67 |

Согласовано:

Куришова Т.В.  
«22» 09 2023г.



Утверждаю:  
Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»

С. В. Старостина

09 2023 г.

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

|             |                                      |          |                  |        |                  |                          |                     |        |        |      |                |       |        |      |
|-------------|--------------------------------------|----------|------------------|--------|------------------|--------------------------|---------------------|--------|--------|------|----------------|-------|--------|------|
| 131         | Икра кабачковая консервированная     | 80       | 1,36             | 4,54   | 16,33            | 71,54                    | 28,7                | 40     | 25,3   | 0,73 | 0,045          | 4,02  |        | 2,0  |
| 93          | Суп молочный с макаронными изделиями | 250      | 7,19             | 6,51   | 23,55            | 181,5                    | 202,03              | 30,18  | 172,48 | 0,64 | 0,11           | 1,14  | 38,25  |      |
| 332         | Кисель                               | 200      | 0,31             |        | 39,4             | 160                      | 22,46               | 5,58   | 18,5   | 0,19 | 0,012          | 2,4   |        | 0,2  |
|             | Хлеб пшеничный                       | 50       | 3,9              | 0,25   | 25,1             | 118,4                    | 11,5                | 16,5   | 42     | 1    | 0,125          |       |        | 1    |
|             | ИТОГО:                               |          | 12,76            | 1395   | 111,6            | 531,44                   | 264,69              | 260,26 | 93,52  | 2,96 | 0,292          | 7,56  | 38,25  | 3,2  |
| № рецептуры | Наименование блюда                   | Выход, г | Пищевые вещества |        |                  |                          | Минер. вещества, мг |        |        |      | Витамины       |       |        |      |
|             |                                      |          | Белки г          | Жиры г | Угле-<br>воды, г | Энерг.<br>Ценность, ккал | Ca                  | P      | Mg     | Fe   | B <sub>1</sub> | C     | A      | E    |
|             |                                      |          | Обед             |        |                  |                          |                     |        |        |      |                |       |        |      |
| 23          | Салат из свежих помидоров            | 100      | 1,11             | 6,18   | 4,62             | 78,56                    | 17,21               |        | 17,62  | 0,83 | 0,09           | 20,3  |        | 3,2  |
| 96          | Рассольник Ленинградский             | 250      | 2,4              | 6,1    | 14,38            | 128,8                    | 35,04               | 77,64  | 29     | 1,1  | 1,108          | 10    | 194,16 | 3    |
| 279         | Тефтели                              | 150      | 73,2             | 7,95   | 9,32             | 137,2                    | 25,4                | 102,88 | 12,1   | 0,79 | 0,05           | 0,65  | 39,36  |      |
| 171         | Каша рассыпчатая гречневая           | 250      | 11,1             | 11,9   | 49,8             | 350                      | 32,98               | 254,37 | 175,6  | 5,91 | 0,26           |       | 36,9   | 6,2  |
| 868         | Чай                                  | 200      | 0,04             |        | 24,76            | 94,2                     | 6,4                 | 3,6    |        | 0,18 | 0,01           | 1,08  |        |      |
|             | 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           |       |        | 0,2  |
|             | 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                                |          | 94,63            | 32,67  | 146,59           | 99,423                   | 139,98              | 524,89 | 266,42 | 10,7 | 1,728          | 32,03 | 270,42 | 14,2 |