

Согласовано:

Куртосова Т.В.
«23» октября 2023 г.



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

«23» октября 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 ₁	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак			Понедельник 1 неделя											
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
	ИТОГО:		23,65	26,15	103,92	753,6	90,2	274,68	185,82	6,59	0,322	10,04	39,8	5,87
Обед														
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
	ИТОГО:		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:

Куршосова ТВ

«23» октября 2023 г.



Директор МОУ «Новоакшинская СОШ»

Старостина С. В. Старостина

«23» октября 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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	И				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Понедельник 1 неделя													
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
	Обед													
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
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	
203	Макароны отварные (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