

Согласовано:

Нурисова Г.В.
« 28 » сентября 2023 г.

Утверждаю:

Директор МОУ « Новоакшинская СОШ »

Старостина С.В. С. В. Старостина

« 28 » сентября 2023 г.

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

Завтрак		Четверг (2 неделя)											
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
Бутерброд с маслом	30/10	1,77	5,61	11,16	102	6,3	4,2	27,1	0,27	0,02	30	59	0,82
Каша из пшена и риса «Дружба»	200	6,9	12,7	19,3	340,9	151,9	44,3	230,25	0,95	0,11	1,09	38,75	0,125
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
Обед													
Салат из моркови с яблоками	100	0,83	6,1	5,27	79,4	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78		2,74
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	
Итого												0,13	2
Рис отварной	200	11,54	13,54	100	596,9	187,68	153,6	522,79	4,79	0,79			0,56
Гуляш	150	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,125	3,06	0,03	0,92		0,2
Кисель	200	0,31		39,4	160	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			1,2
Хлеб пшеничный 1 сорта	60	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			5,4
Итого		29,44	35,73	112,58	900,07	187,44	149,03	459,845	159,53	0,535	50,91	34,036	