

Утверждаю:
Директор МОУ « Богдановская ООШ»

И.Н. Тангаева
« ____ » _____ 2023 г.

**Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания
учащихся 11 – 17 лет МОУ МОУ « Богдановская основная общеобразовательная школа » Старошайговского муниципального района
Республики Мордовия на 2023-2024 учебный год**

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход, г	И				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Калорийно сть	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник 1 неделя														
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
204	Суп картофельный с рыбными консервами	250	21,1	20,7	32,8	401,95	79,2	115,1	126,75	3,1	0,27	17,2	0,375	
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
99	Котлета мясная	100	21,6	17,496	11,4	315	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,035
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	ИТОГО:	930	57,79	50,916	159,44	1328,42	182,702	212,73	541,01	9,158	0,678	24,134	55,527	7,075
Вторник (1 неделя)														
Обед														
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76		
201	Суп крестьянский с крупой, с куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28	
312	Картофельное пюре	200	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	100	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,125	3,06	0,03	0,92		0,56
868	Чай	200	0,04		24,76	94,2	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4		3	0,02	0,001		40	0,1
	ИТОГО:	940	32,46	37,42	118,02	927,95	159,63	88,7	437,065	114,47	0,56	43,2	35,28	2,46

		<i>Среда (1 неделя)</i>													
		<i>Обед</i>													
	Икра кабачковая консервированная	100	1,1	5,3	4,6	71,4	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8		
102	Суп картофельный с горохом с мясом	250	9,4	57,6	19,2	662,8	63,6	42,7	76,92	3,2	0,35	1,2	194,16	1,8	
304	Рис отварной	200	11,64	15,48	100	596,9	187,68	153,6	522,79	4,79	0,79		0,13	2	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	130	11,7	5,94	4,56	126	46,8	58,2	190,77	1,02	0,06	4,47	0,015		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3			
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2	
	ИТОГО:	960	40,69	84,88	187,07	1722,57	356,73	297	901,88	11,58	1,41	10,17	286,10	5,3	
		<i>Четверг (1 неделя)</i>													
		<i>Обед</i>													
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9									
82	Борщ из свежей капусты с мясом	250	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	65,52	1,44	0,06	12,81		3,3	
97	Плов из отварной говядины	250	34,3	34,79	66,395	722,015	33,25	47,285	153,42	5,215	0,14	0,84	17	0,57	
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	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3	
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2	
	ИТОГО:	880	43,37	41,25	138,41	114,085	130,08	113,74	309,74	8,905	0,41	16,48	17,1	5,37	
		<i>Пятница (1 неделя)</i>													
		<i>Обед</i>													
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	2,4	6,1	14,38	128,8	35,04	77,64	29	1,1	1,108	10	194,16	3	
279	Тефтели	130	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	200	11,1	11,9	49,8	350	32,98	254,37	175,6	5,91	0,26		36,9	6,4	
868	Чай с сахаром	200	0,04		24,76	94,2	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3	
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2	
	Итого	960	94,63	32,67	146,59	99,4,23	139,98	524,89	266,42	10,7	1,728	32,03	270,42	14,27	

		Понедельник (2 неделя)													
		Обед													
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,1	31,23	43,2	19,5	0,82	0,04	9,63		2,95	
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	129,96	40,01	1,61	0,15	12,34	4,95		
321	Капуста тушеная с мясом	200	4,13	8,6	25,13	200,3	149,9	79,77	41,3	2,1	0,08	52,3	88,77	3,07	
346	Чай с сахаром	200	0,46	0,1	33,99	141,1	23,02	11,5	7,62	0,24	0,02	12	3,2	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3	
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2	
	Итого	830	20,06	24,98	127,11	820,47	257	350,83	140,53	6,66	0,5	86,27	96,92	7,72	
		Вторник (2 неделя)													
		Обед													
131	Икра овощная	100	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64			
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,4	57,6	19,2	662,8	63,6	42,7	76,92	3,2	0,35	1,2	194,16	1,8	
312	Картофельное пюре	200	4,12	6,4	27,4	184,8	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4	
637	Птица отварная	150	21,1	13,6		206,25	39	20	143	1,8	0,04		20		
868	Чай с сахаром	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3	
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2	
	Итого	980	42,38	85,19	122,14	1455,52	209,73	150,64	155,77	157,57	0,81	34,32	248,16	3,7	
		Среда (2 неделя)													
		Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,24	6,46	60,4	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17			
103	Суп с макаронными изделиями и мясом	250	2,85	6,08	15,58	140,4	23,76	66,65	32,8	0,87	0,135	1,14			
199	Пюре гороховое	200	10,38	5,22	26,68	194,28	72,16	47	162,34	3,57	0,37		23,86	2,23	
243	Голень тушеная	130	9,90	27,80	0,44	94,20	33,00	1,54	1,14	1,79	0,56		25,30	0,14	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3			
	Хлеб пшеничный	40													
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3	
	Итого	960													
		Четверг (2 неделя)													
		Обед													
48	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	
88	Щи из свежей капусты с мясом	250	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	200	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	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3	
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2	
	Итого	980	29,44	35,73	112,58	900,07	187,44	149,03	459,845	159,53	0,535	50,91	34,036	5,4	

		<i>Пятница (2 неделя)</i>												
		<i>Обед</i>												
	Икра кабачковая консервированная	100	1,09	6,04	3,78	73,9	25,4	18,9	35,6	0,63	0,03	13,2		2,74
82	Борщ из свежей капусты с мясом	250	2,16	5,9	13,11	124,6	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036	
203	Макароны отварные	200	7,40	6,00	35,30	224,80	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
279	Тефтели	130	73,2	7,95	9,32	137,2	25,4	12,1	102,88	0,79	0,05	0,65	39,36	
382	Какао на молоке	200	4	3,54	17,57	118,6	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,13	0,24	13,56	63,42	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Итого	960	94,63	29,97	122,79	884,57	290,49	113,79	470,87	6,33	0,47	28,24	87,36	9,14

Примечание: 1. Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П.Могильного, М: Де Ли принт, 2007-628с

2. С 01.03. следующего года салаты из свежих овощей будут заменены на салаты из варёных овощей.