

Утверждаю:
Директор МОУ « Богдановская ООШ»

И.Н. Тангаева
«01 » марта 2024г.

Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для питания учащихся 7 – 11 лет МОУ « Богдановская основная общеобразовательная школа » Старошайговского муниципального района Республики Мордовия на 2023-2024 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	И				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Калорийно-сть	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												
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,81	3,61	28,26	195	32,98	175,6	254,37	5,91	0,26		36,9	6,4
16	Сыр порционный	30	7,01	8,51	0,27	108	11,64	33,95	1,11				24,5	0,14
332	Кисель	200	0,58	0,14	27,11	130	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,2
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,4	88	11,5	16,5	42	1	0,125			1
131	Икра овощная	100	2	7	8	110	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
	ИТОГО:	520	19,2	19,66	82,04	631	114,86	250,47	364,63	8,5	0,437	10,04	74,4	8
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,9	0,2	10	47	22,32	13,2	39,59	0,57	0,03	4,69		2,74
204	Суп картофельный с рыбными консервами I	250	7,19	5,83	13,28	133	79,2	115,1	126,75	3,1	0,27	17,2	0,375	
99	Котлета мясная	100	14,52	13,34	12,71	233	39,192	38,57	228	1,548	0,096	1,344	31,89	1,035
203	Макаронные отварные (с подливой)	200	7,4	6	27,05	224,8	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	11	110,1	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный I сорта	30	1,42	0,16	9,04	42,28	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	ИТОГО:	920	34,73	25,73	103,18	884,88	193,102	282,33	577,41	9,328	0,728	39,134	55,557	7,465
Завтрак		5 Вторник (1 неделя)												

210	Омлет натуральный	150	12,29	7,88	13,22	264	82,48	12,9	180,6	2,1	0,107	0,26	346,2	0,53
1	Бутерброд с маслом	50	2,69	9,52	16,95	190	6,3	4,2	27,1	0,27	0,02	30	59	0,82
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 пшеничный	40	2,8	0,4	18,4	88	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Фрукты свежие(яблоки)	190	1	0,76	18,2	84,8	8,2	3	17,4	82,9	0,02		13	0,26
	ИТОГО:	630	18,91	18,58	81,97	688,8	139,08	65,9	328,67	86,5	0,317	2334	316,08	2,84
	Обед													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2,73	6,27	11,13	94	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76		
201	Суп крестьянский с крупой, с куриным мясом	200	2,58	5,04	17,17	127,17	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28	
260	Гуляш	90	10,97	6,26	2,99	125	21,81	22,03	154,125	3,06	0,03	0,92		0,56
312	Картофельное пюре	180	3,24	4,37	28,3	180	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4
868	Чай	200	0,46	0,1	12,51	47	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	1,42	0,16	9,04	42,28	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Масло сливочное порциями	20	0,17	14,22	0,01	143	2,4	3		0,02	0,01		40	0,1
	ИТОГО:	860	24,67	36,62	101,25	853,15	170,03	104,3	473,465	114,15	0,61	58,2	35,11	2,85
	Завтрак													
	Среда (1 неделя)													
206	Макароны отварные с сыром	150	7,66	8,7	21	209	295,2	14,5	175,52	1,23	0,08	0,224	0,16	2,8
424	Яйцо варёное	45	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	125,8	14	90	0,134	0,04	1,3	20	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,42	0,16	9,04	42,28	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Фрукты свежие	100	1,6	0	35	137	2,2	0,5	8,9	0,2				
	ИТОГО:	525	18,94	16,13	81,28	551,88	467,1	65,9	429,32	3,644	0,325	16,524	20,29	4,89
	Обед													
	Икра кабачковая консервированная	80	0,81	7,6	5,65	78	24,6	9	22,2	0,4		4,2	91,8	
102	Суп картофельный с горохом с мясом	200	6,88	8,34	21,2	132	63,6	42,7	76,92	3,2	0,35	1,2	194,16	1,8
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	10,16	6,29	5,05	108	46,8	58,2	190,77	1,02	0,06	4,47	0,015	
304	Рис отварной	180	4,94	1,63	44,24	209	187,68	153,6	522,79	4,79	0,79		0,13	2
376	Чай с сахаром	200	0,46	0,1	12,51	47	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Кислота аскорбиновая	40	3,1	0,2	20,1	94,7								
	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	1,42	0,16	9,04	42,28	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	80	0,81	7,6	5,65	78	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	ИТОГО:	820	27,77	24,32	117,79	710,98	367,13	312,6	938,28	11,66	1,46	25,17	286,13	5,69
	Завтрак													
	Четверг (1 неделя)													
182	Каша манная с маслом	180	6,82	3,19	30,46	218	264,5	33,9	207,2	0,625	0,125	1,15	38,75	1
1	Винегрет овощной	80	0,77	6,06	7,35	98	12,3	9,7	17,36	0,396	0,024	1,35	0,06	4,54
382	Какао на молоке	200	5,2	4,02	11,4	113	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,42	0,16	9,04	42,28	11,5	16,5	42	1	0,125			1

8	Бутерброд с сыром	40	16	1	70	250	250	50	250	2	0,02		0,01	5,99
	ИТОГО:	530	18,59	19,54	71,55	597,28	631,66	121,37	615,42	4,842	0,298	4,108	52,43	16,19
Обед														
59	Салат из свежих огурцов	100	1,38	10,62	4,69	120								
82	Борщ из свежей капусты с мясом	200	7,2	6	24,8	182	59,68	31,4	65,52	1,44	0,06	12,81		3,3
97	Плов из отварной говядины	200	25,4	21,06	40,39	468	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	3,1	0,2	20,1	94,7	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	1,42	0,16	9,04	42,28	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	ИТОГО:	770	38,63	38,06	114,22	968,98	378,08	297,74	337,74	9,105	0,45	17,18	17,2	253,37
Завтрак		Пятница (1 неделя)												
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,61	6,89	38,16	224	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25	
	Икра кабачковая консервированная	80	3,81	7,89	5,65	78	28,7	40	25,3	0,73	0,045	4,02		2,05
332	Кисель	200	0,58	0,87	21,11	130	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,2
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	18,4	88	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	ИТОГО:	520	15,8	16,05	83,32	520	272,89	277,66	9,52	85,86	0,112	7,56	51,25	3,51
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	200	2	5,09	11,98	107,3	35,04	77,64	29	1,1	1,108	10	194,16	3
279	Тефтели	90	58,5	6,36	7,45	109,8	25,4	102,88	12,1	0,79	0,05	0,65	39,36	
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	32,98	254,37	175,6	5,91	0,26		36,9	6,4
868	Чай	200	0,46	0,1	12,51	47	6,4	3,6		0,18	0,01	1,08		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	1,42	0,16	9,04	42,28	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Итого	810	74,89	26,99	103,05	742,14	150,38	561,29	282,02	10,78	1,778	47,03	270,45	14,66
Завтрак		Понедельник (2 неделя)												
173	Каша рисовая вязкая на молоке	180	11,89	9,82	31,89	286,4	243,95	67,00	16,40	0,78	0,10	1,075	20,00	
9	Винегрет овощной	100	3,39	5,89	11,78	104	36	37	26	1,1	0,04	4,4	0,1	4,75
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	78	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,42	0,16	9,04	42,28	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого	520	16,83	15,89	67,91	510,68	346,85	168,94	65,84	5,915	0,845	8,305	58,5	6,15
		Обед												
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	2,96	10,45	8,68	122	31,23	43,2	19,5	0,82	0,04	9,63		2,95
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,8	7,6	6,4	105	31,9	129,96	40,01	1,61	0,15	12,34	4,95	
321	Капуста тушеная с мясом	240	23,5	10,72	15,44	255	149,9	79,77	41,3	2,1	0,08	52,3	88,77	3,07

346	Чай с сахаром						23,02	11,5	7,62	0,24	0,02	12	3,2	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,46	0,1	12,51	47	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	40	3,1	0,2	20,1	94,7	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Итого	810	36,24	29,23	72,17	665,98	267,4	387,23	156,13	6,74	0,55	101,27	96,95	8,11
Завтрак		Вторник (2 неделя)												
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	180	7,8	5,7	30,26	201	167,1	288,6	52,7	2,68	0,158	1,08	37	0,4
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,9	4	11	88	43,17	17,24	31,74	0,59	0,03	38,30	0,20	4,52
332	Кисель	200	0,58	0,14	24,11	130	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,42	0,16	9,04	42,28	11,5	16,5	42	1	0,125			1
8	Бутерброд с сыром	30	3,9	5,9	8,98	95	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99
	Итого	540	15,6	15,9	83,39	556,28	496,43	142,52	639,74	6,66	0,525	41,78	37,21	11,71
Обед														
131	Икра овощная	60	1,2	4,2	4,8	66	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,88	2,34	21,2	157	63,6	42,7	76,92	3,2	0,35	1,2	194,16	1,8
637	Птица отварная	100	25,26	7,2	0	171	39	20	143	1,8	0,04		20	
312	Картофельное пюре	180	3,24	6,37	28,3	180	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4
868	Чай с сахаром	200	0,46	0,1	12,51	47	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	1,42	0,16	9,04	42,28	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Итого	810	41,56	20,57	95,95	757,98	220,13	187,04	171,37	157,65	0,86	49,32	248,19	4,09
Завтрак		Среда (2 неделя)												
210	Омлет натуральный	150	13,29	7,88	13,22	264	103,1	16,14	240,8	2,6	0,107	0,26	346,2	0,53
	Салат из свеклы вареной	80	1,37	2,07	15,46	71	31,65	18,82	36,88	1,20	0,01	1,90		2,30
868	Чай с лимоном	200	0,46	0,1	12,51	47	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,42	0,16	9,04	42,28	11,5	16,5	42	1	0,125			1
6	Бутерброд с маслом	50	2,69	9,52	18,95	190	151,17	39,7	229,41	2,2	0,2			3,52
	Итого	510	19,23	19,73	69,18	614,28	312,02	108,56	555,69	7,38	0,472	3,24	359,2	7,61
Обед														
45	Винегрет овощной	100	1,29	2,61	12,41	69	24,9	27,61	15	0,46	0,02	17		
103	Суп с макаронными изделиями и мясом	200	11	18,2	15,2	357	23,76	66,65	32,8	0,87	0,135	1,14		
243	Голень тушеная	90	21,3	4,04	0	142	33,00	1,54	1,14	1,79	0,56		25,30	0,14
199	Пюре гороховое	150	7,98	3,04	25,6	175	72,16	47	162,34	3,57	0,37		23,86	2,23
376	Чай с сахаром	200	0,46	0,1	12,51	47	11,1	1,4	2,8	0,28		0,3		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	1,42	0,16	9,04	42,28	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Итого	810	46,55	28,35	94,86	926,98	208,87	154,84	380,94	7,76	129,9	33,44	48,175	4,17
Завтрак		Четверг (2 неделя)												

	Салат из свеклы вареной	100	0,9	0,2	10	47	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	9,84		4,04
175	Каша из пшена и риса «Дружба»	180	9,21	5,88	30,38	215,56	151,9	44,3	230,25	0,95	0,11	1,09	38,75	0,125
377	Чай с лимоном	200	0,27	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36		2,83	0,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,42	0,16	9,04	42,28	11,5	16,5	42	1	0,125			1
1	Бутерброд с маслом	50	3,69	9,74	18,95	190	6,3	4,2	27,1	0,27	0,02	30	59	0,82
	Итого	560	15,49	16	83,57	556,84	246,77	84,52	339,21	3,33	0,295	43,76	103,85	6,245
		Обед												
48	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,83	6,37	2,82	72	19,3	18,2	30,76	1,04	0,035	8,78		2,74
88	Щи из свежей капусты с мясом	200	1,8	4,92	10,93	100,99	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036	
260	Гуляш	100	12,19	9,51	3,32	150	21,81	22,03	154,125	3,06	0,03	0,92		0,56
312	Картофельное пюре	180	3,24	6,37	28,3	180	49,7	37,3	114,6	149,3	0,18	24,4	34	0,4
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	8	14	2,8	0,02	4		0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	1,42	0,16	9,04	42,28	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Итого	810	23,58	27,53	94,71	724,77	197,84	185,43	475,445	159,61	0,585	65,91	34,066	5,79
	Завтрак	Пятница (2 неделя)												
173	Каша рисовая вязкая на молоке	200	9,89	7,79	31,29	266,4	243,95	16,40	67,00	0,78	0,10	1,075	20,00	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2,73	7,67	11,13	104	15,99	15,88	33,68	0,64	0,05		5,70	1,42
342	Чай с сахаром	200	0,46	0,29	16,51	89	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9		0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,42	0,16	10,04	42,28	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого	530	15,5	15,91	68,97	501,68	293,82	56,92	164,48	3,565	0,307	1,674	38,70	2,88
		Обед												
	Икра кабачковая консервированная	80	0,81	5,6	5,65	78	25,4	18,9	35,6	0,63	0,03	13,2		2,74
82	Борщ из свежей капусты с мясом	200	7,2	6	24,8	182	59,68	31,4	59,96	1,44	0,06	12,81	0,036	
279	Тефтели	100	10,5	12,8	6,3	182	25,4	12,1	102,88	0,79	0,05	0,65	39,36	
203	Макаронные отварные	150	5,65	0,91	30,06	154	4,86	8,62	55,87	1,10	0,06		23,60	1,60
382	Какао на молоке	200	7,2	4,2	11,4	113	152,2	10,67	124,6	0,48	0,06	1,58	24,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	9,15	12,3	36	0,69	0,06			0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорта	30	1,42	0,16	9,04	42,28	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	Итого	800	35,88	29,87	107,35	845,98	302,49	138,79	504,87	7,13	0,53	43,24	87,375	9,44

Примечание: 1. Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании «Сборника рецептур 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.