

Утверждаю:
 Директор МОУ « Богдановская ООШ»

И.Н. Тангаева
 «01 » марта 2024г.

Примерное меню
и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания
детей военнослужащих, принимающих участие в специальной военной операции, обучающихся
МОУ « Богдановская основная общеобразовательная школа » Старошайговского муниципального района
Республики Мордовия на 2024 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											
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,1	11,9	49,8	350	32,98	175,6	254,37	5,91	0,26		36,9	6,4
16	Сыр порционный	60	21,9	20,2		271,6	11,64	33,95	1,11				24,5	0,14
332	Кисель	200	0,31		39,4	160	22,46	5,58	18,5	0,19	0,012	2,4		0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
131	Икра овощная	100	0,94	7,05	7,07	102	28,08	18,54	31,25	1,2	0,02	7,64		
	ИТОГО:	600	39,85	41,66	135,31	1084,9	114,86	250,47	364,63	8,5	0,437	10,04	74,4	8
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 I	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 подливой)	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 I сорта	40	4,65	0,3	30,15	142,05	13,8	19,8	50,4	1,2	0,15			1,2
	ИТОГО:	930	59,39	50,916	229,44	146,42	193,102	282,33	577,41	9,328	0,728	39,134	55,557	7,465

<i>Завтрак</i>		<i>Вторник (1 неделя)</i>												
210	Омлет натуральный	200	13,9	6,8	2,08	289,7	82,48	12,9	180,6	2,1	0,107	0,26	346,2	0,53
1	Бутерброд с маслом	40	1,77	5,61	11,16	102	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	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Фрукты свежие (яблоки)	190	1,7	2,26	13,96	82,9	8,2	3	17,4	82,9	0,02		13	0,26
	ИТОГО:	670	20,41	26,02	198,78	813,4	139,08	65,9	328,67	86,5	0,317	2334	316,08	2,84
<i>Обед</i>														
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	20	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	3		0,02	0,01		40	0,1
	ИТОГО:	950	34,06	37,42	180,02	1064,95	170,03	104,3	473,465	114,15	0,61	58,2	35,11	2,85
<i>Завтрак</i>		<i>Среда (1 неделя)</i>												
424	Яйцо варёное	45	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03		0,1	0,7
206	Макароны отварные с сыром	200	13,50	15,92	34,1	334,4	295,2	14,5	175,52	1,23	0,08	0,224	0,16	2,8
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	40	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Фрукты свежие	100	1	8,8	18,8	154,2	2,2	0,5	8,9	0,2				
	ИТОГО:	585	28,26	32,24	164,24	907,6	467,1	65,9	429,32	3,644	0,325	16,524	20,29	4,89
<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	160	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:	990	42,29	84,88	257,07	1859,57	367,13	312,6	938,28	11,66	1,46	25,17	286,13	5,69
<i>Завтрак</i>		<i>Четверг (1 неделя)</i>												
1	Винегрет овощной	100	0,75	6,08	4,99	77,55	12,3	9,7	17,36	0,396	0,024	1,35	0,06	4,54
182	Каша манная с маслом	200	10,2	12,8	42,3	325	264,5	33,9	207,2	0,625	0,125	1,15	38,75	1
8	Бутерброд с сыром	40	16	1	70	250	250	50	250	2	0,02		0,01	5,99
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	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	ИТОГО:	580	35,85	27,93	243,77	999,46	631,66	121,37	615,42	4,842	0,298	4,108	52,43	16,19
Обед														
59	Салат из свежих огурцов	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	49,17	46,25	146,81	222,085	378,08	297,74	337,74	9,105	0,45	17,18	17,2	253,3 7
Завтрак		Пятница (1 неделя)												
	Икра кабачковая консервированная	100	1,36	4,54	16,33	71,54	28,7	40	25,3	0,73	0,045	4,02		2,05
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	40	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	ИТОГО:	590	14,46	13,56	125,54	614,34	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	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	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	96,23	32,67	216,59	1131,23	150,38	561,29	282,02	10,78	1,778	47,03	270,45	14,66
Завтрак		Понедельник (2 неделя)												
9	Винегрет овощной	100	1,14	10,08	10,38	136,80	36	37	26	1,1	0,04	4,4	0,1	4,75
173	Каша рисовая вязкая на молоке	200	9,70	12,50	54,40	370,00	243,95	67,00	16,40	0,78	0,10	1,075	20,00	
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	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого	540	26,47	52,91	139,46	1064,3	346,85	168,94	65,84	5,915	0,845	8,305	58,5	6,15
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	21,66	24,98	197,11	957,47	267,4	387,23	156,13	6,74	0,55	101,27	96,95	8,11
Завтрак		Вторник (2 неделя)												
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,84	5,06	5,32	70,06	43,17	17,24	31,74	0,59	0,03	38,30	0,20	4,52
8	Бутерброд с сыром	40	16	1	70	250	250	250	50	2	0,2		0,01	5,99
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	9,8	12,6	61,7	400	167,1	288,6	52,7	2,68	0,158	1,08	37	0,4
332	Кисель	200	0,31		39,4	160	22,46	18,5	5,58	0,19	0,012	2,4		0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого	580	31,85	27,71	220,32	1152,66	496,43	142,52	639,74	6,66	0,525	41,78	37,21	11,71
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	43,98	85,19	192,14	1592,52	220,13	187,04	171,37	157,65	0,86	49,32	248,19	4,09
Завтрак		Среда (2 неделя)												
	Салат из свеклы вареной	120	1,43	5,09	9,5	75,35	31,65	18,82	36,88	1,20	0,01	1,90		2,30
6	Бутерброд с маслом	40	17,64	17,05	41,17	378,52	151,17	39,7	229,41	2,2	0,2			3,52
210	Омлет натуральный	200	13,9	24,8	2,6	289,7	103,1	16,14	240,8	2,6	0,107	0,26	346,2	0,53
868	Чай с лимоном	200	0,04		24,76	94,2	6,4		3,6	0,18	0,01	1,08		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого	600	38,93	49,45	117,07	1039,07	312,02	108,56	555,69	7,38	0,472	3,24	359,2	7,61
Обед														
45	Винегрет овощной	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 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	33,54	43,65	139,37	1098,75	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	0,63	9,09	6,22	109,91	54,67	14,12	8,06	0,55	0,02	9,84		4,04

1	Бутерброд с маслом	40	1,77	5,61	11,16	102	6,3	4,2	27,1	0,27	0,02	30	59	0,82
175	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
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	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого	580	15,03	29,93	120,92	816,11	246,77	84,52	339,21	3,33	0,295	43,76	103,85	6,245
		Обед												
48	Салат из свежих огурцов и помидоров	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	31,04	35,73	182,58	1037,07	197,84	185,43	475,445	159,61	0,585	65,91	34,066	5,79
	Завтрак	Пятница (2 неделя)												
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,07	3,15	7,55	63,06	15,99	15,88	33,68	0,64	0,05		5,70	1,42
173	Каша рисовая вязкая на молоке	200	9,70	12,50	54,40	370,00	243,95	16,40	67,00	0,78	0,10	1,075	20,00	
342	Чай с сахаром	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	3,9	0,25	25,1	118,4	11,5	16,5	42	1	0,125			1
	Итого	540	16,53	18,32	128,87	748,96	293,82	56,92	164,48	3,565	0,307	1,674	38,70	2,88
		Обед												
	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	96,88	30,72	154,29	1028,57	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 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.

