

Утверждено
Директор МОБУ «Б-Сыресевская СОШ»
Ичалковского муниципального района
В.Р. Сидельникова
20. » сентября 2022 г.



**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности
Приготовляемых блюд для горячего питания учащихся
МОБУ «Б-Сыресевская СОШ»
Ичалковского муниципального района Республики Мордовия**

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании
«Сборника рецептов и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П.Могильного.
В весенний период в салатах сырые овощи заменяются на варёные.

возраст 7-11 лет

№ рец		наименование блюда		масса порции		пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)		№ рец		наименование блюда		масса порции			пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)			
						Б		Ж		У						Б		Ж		У				
1 день понедельник возраст 12-18 лет																								
завтрак											завтрак													
389		Сок		200		0,04		0,00		24,76		389	Сок		200		0,04		0,00		24,76		94,2	
		Печенье		30									Печенье		30									94,2
обед																								
43		Салат из капусты		60		1,32		0,12		4,2		43	Салат из капусты		100		2,2		0,2		7			40
206		Суп картофельный с горохом		200		1,784		4,666		9,928		206	Суп картофельный с горохом		250		2,283		5,872		12,613			113,51
608		Котлета мясная		80		12,24		9,24		12,56		608	Котлета мясная		80		12,24		9,24		12,56			183,00
679		Каша гречневая с маслом		150		5,52		4,52		26,45		679	Каша гречневая с маслом		180		6,62		5,42		31,73			202,14
377		Чай		200		0,26		0,015		22,61		377	Чай		200		0,26		0,015		22,61			91,7
		хлеб ржано-пшеничный		30		2,22		0,39		12,96			хлеб ржано-пшеничный		40		2,96		0,52		17,28			84,4
		хлеб пшеничный		40		2,28		0,27		13,86			хлеб пшеничный		50		3,04		0,36		18,48			88,4
847		Яблоко		150		0,6		0,6		14,7		847	Яблоко											
		кислота аскорбиновая		0,035									кислота аскорбиновая		0,035									
		итого за обед				30,991		27,292		99,923			итого за обед				39,745		34,497		123,795			963,036

возраст 7-11 лет

4 день четверг

возраст 12-18 лет

№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
завтрак													
424	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	424	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
389	Сок	200	0,04	0,00	24,76	94,2	389	Сок	200	0,04	0,00	24,76	94,2
878	Хлеб	20	1,5	0,18	9,24	44,2	878	Хлеб	20	1,5	0,18	9,24	44,2
обед													
33	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	59,04	33	Салат из свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
103	Борщ со сметаной	200	1,53	2,208	10,247	67,25	103	Борщ со сметаной	250	1,931	3,262	12,925	89,13
289	Рожки отварные с маслом	150	22,534	24,767	20,632	394,15	289	Рожки отварные с маслом	180	28,106	30,66	25,666	489,28
348	Гуляш из говядины	80	0,26	0,015	22,61	91,7	348	Гуляш из говядины	100	0,26	0,015	22,61	91,7
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,00	951	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,00
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3		хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4
	хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3		хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
	итого за обед		29,878	27,718	82,519	696,3		итого за обед		37,568	34,899	99,626	859,31

возраст 7-11 лет

5 день пятница

возраст 12-18 лет

№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
завтрак													
389	Чай	200	0,04	0,00	0,3	63	389	Чай	200	0,04	0,00	0,3	63
	Печенье	40						Печенье	40				
обед													
45	Винегрет овощной	60	0,679	3,112	7,903	63,38	45	Винегрет овощной	100	1,143	6,189	14,281	119,16
208	Суп крестьянский с мясными фрикадельками	200	1,704	4,636	10,586	91,55	208	Суп крестьянский с мясными фрикадельками	250	2,184	5,836	13,244	115,12
534	рыба запеченная	80	22,323	5,294	3,495	151,3	534	рыба запеченная	100	27,837	6,612	4,194	188,11
250	Пюре гороховое	150	8,69	0,93	24,54	138,11	250	Пюре гороховое	180	10,42	1,12	29,45	165,73
31	Чай с лимоном	200	0,26	0,015	22,61	91,7	31	Чай с лимоном	200	0,26	0,015	22,61	91,7
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3		хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4
	хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3		хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
	кислота аскорбиновая	0,035						кислота аскорбиновая	0,035				
	итого за обед		33,666	19,217	96,814	695,43		итого за обед		42,464	26,132	120,569	888,37

возраст 7-11 лет

6 день понедельник

возраст 12-18 лет

№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
завтрак													
424	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	424	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
389	Чай	200	0,04	0,00	24,76	94,2	389	Чай	200	0,04	0,00	24,76	94,2
878	Хлеб	20	1,5	0,18	9,24	44,2	878	Хлеб	20	1,5	0,18	9,24	44,2
обед													
43	Салат из капусты	60	0,82	2,99	5,06	56,88	43	Салат из капусты	100	1,36	5,08	8,44	87,4
87	Суп рыбный с пшеном	200	5,05	5,44	15,38	131,01	87	Суп рыбный с пшеном	250	6,44	6,56	19,55	163,39
608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183
679	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,0	276,53
943	Сок	200	0,26	0,00	14,00	28,00	943	Чай с сахаром	200	0,26	0,00	14,00	28,00
	хлеб ржано - пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3		хлеб ржано - пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4
847	Фрукт	150	2,28	0,27	13,86	66,3	847	Фрукт	150	3,04	0,36	18,48	88,4
	кислота аскорбиновая	0,035	0,6	0,6	14,7	70,5		кислота аскорбиновая	0,035	0,6	0,6	14,7	70,5
	итого за обед		26,496	33,633	115,838	881,206		итого за обед		34,634	45,526	142,904	1132,365

возраст 7-11 лет

7 день вторник

возраст 12-18 лет

№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
завтрак													
389	Сок	200	0,04	0,00	24,76	94,2	389	Сок	200	0,04	0,00	24,76	94,2
	Печенье	30						Печенье	30				
обед													
50	Икра овощная	60	1,2	5,4	5,1	73,20	50	Икра овощная	60	1,2	5,4	5,1	73,20
187	Щи со сметаной на мясном бульоне	200	1,53	2,208	10,247	67,25	187	Щи со сметаной на мясном бульоне	250	1,931	3,262	12,925	89,13
321	Каша молочная с маслом	150	9,12	8,4	7,8	140,4	321	Каша молочная с маслом	180	14,59	13,44	10,4	187,2
297	Мясо птицы отварное	60	14,04	13,68	1,08	183,6	297	Мясо птицы отварное	80	18,72	18,24	1,44	244,8
31	Кофе на молоке	200	0,2	0,051	15,039	61,385	31	Кофе на молоке	200	0,2	0,051	15,039	61,385
	хлеб ржанопшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3		хлеб ржанопшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4
	хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3		хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
	аскорбиновая кислота	0,035						аскорбиновая кислота	0,035				
	итого за обед		20,456	19,721	98,524	649,801		итого за обед		29,249	29,353	122,095	834,981

возраст 7-11 лет

8 день среда

возраст 12-18 лет

№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
3	Бутерброд с маслом	45	13,78	12,64	60,11	394,35	3	Бутерброд с маслом	45	13,78	12,64	60,11	394,35
завтрак													
67	Зелёный горошек	60	1,099	4,124	5,547	64,14	67	Зелёный горошек	60	1,099	4,124	5,547	64,14
88	Суп молочный с вермишелью	200	1,784	4,666	9,928	89,66	88	Суп молочный с вермишелью	250	2,283	5,872	12,613	113,51
268	Плов из мяса птицы	150	10,548	18,64	9,79	98,595	268	Плов из мяса птицы	180	14,064	24,858	13,064	131,46
342	компот ассорти	200	0,22	0,06	15,61	70,25	342	компот ассорти	200	0,22	0,06	15,61	70,25
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3		хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4
	хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3		хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
	аскорбиновая кислота	0,035						аскорбиновая кислота	0,035				
	итого за обед		22,158	32,428	100,766	639,271		итого за обед		29,095	43,39	125,018	812,486
обед													

возраст 7-11 лет

9 день четверг возраст 12-18 лет

№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У					Б	Ж	У	
завтрак													
424	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	424	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63
389	Сок	200	0,04	0,00	24,76	94,2	389	Сок	200	0,04	0,00	24,76	94,2
878	Хлеб	20	1,5	0,18	9,24	44,2	878	Хлеб	20	1,5	0,18	9,24	44,2
обед													
33	Салат из свеклы отварной	60	0,936	0,072	7,962	37,17	33	Салат из свеклы отварной	100	1,56	0,12	13,27	61,95
170	борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	91,55	170	борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,12
436	Жаркое домашнему с говядиной	150	22,534	24,767	20,632	394,15	436	Жаркое домашнему с говядиной	180	28,106	30,66	25,666	489,28
874	Кисель	200	0,148	0,068	17,296	96,29	874	Кисель	200	0,148	0,068	17,296	96,29
	хлеб ржанопшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3		хлеб ржанопшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4
	хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3		хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	18,48	88,4
	кислота аскорбиновая	0,035						кислота аскорбиновая	0,035				
	итого за обед		29,822	30,203	83,296	748,76		итого за обед		37,998	37,564	105,236	935,44

возраст 7-11 лет

10 день пятница

возраст 12-18 лет

№ рец	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
завтрак											
389	Чай	200	0,04	0,00	0,3	63	200	0,04	0,00	0,3	63
	Печенье	40					40				
обед											
62	Салат из кукурузы	60	1,066	3,068	6,611	59,04	60	1,755	5,117	11,25	99,28
87	суп рыбный с пшеном	200	5,05	5,441	15,384	131,01	250	6,441	6,561	19,546	163,39
177	Рожки с сыром	150	4,694	4,121	21,179	140,396	180	5,584	5,077	25,189	168,565
377	Сок	200	0,245	0,056	15,189	63,085	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3	40	2,96	0,52	17,28	84,4
	хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	13,86	66,3	50	3,04	0,36	18,48	88,4
	итого за обед		29,595	27,026	86,263	706,731		38,745	35,931	108,374	911,92