

«Утверждаю»

Директор школы :



Юркин А.Н.

Примерное повозрастное меню
и основные показатели пищевой и энергетической ценности
приготавливаемых блюд для горячего питания
учащихся старших классов
2023-2024 учебный год
МБОУ «Сабаевская СОШ»
Кочкуровского муниципального района
Республики Мордовия
(осенне-зимний вариант)

Понедельник – 1 Завтрак													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,68	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132	29,33	2,40
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	120	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	625	14,79	18,56	84,87	568,87	0,62	11,45	128,5	1,25	427,44	410,00	87,90	6,30

Понедельник-1 Обед													
Салат из свежей капусты с яблоком	150	1,51	7,27	8,08	103,89	0,06	9,76	0,00	3,58	147,63	83,50	25,90	1,03
Борщ сибирский со сметаной	300	7,50	5,40	16,50	144,60	0,06	10,50	6,00	3,30	75,00	273,00	39,00	1,80
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Каша рассыпчатая гречневая	180	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0,00	0,00	0,00	19,47	280,00	186,67	6,86
Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1030	43,59	32,78	149,81	1068,68	0,61	22,59	26,00	8,04	343,23	871,10	328,44	81,58

Вторник-1 Завтрак													
Наименование дней недели, блюдо	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,19	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00
Макароны отварные с сыром	230	11,44	15,90	38,00	348,86	0,09	0,34	52,00	2,61	192,00	146,00	17,00	1,20
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

Кондитерское изделие (печенье)	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
Итого	535	18,63	27,77	83,51	666,07	0,15	1,67	112,00	3,28	338,13	296,41	55,76	3,64

Вторник-1		Обед											
Икра овощная по-домашнему	150	1,29	7,83	11,80	122,85	0,75	10,42	0,00	3,73	31,78	50,97	36,00	1,98
Суп с крупой и птицей	300	8,70	7,59	59,16	339,75	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91	0,63
Птица отварная	120	26,00	16,00	0,00	248,00	0,05	0,00	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,00
Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
Кисель витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1070	49,01	48,66	199,71	1432,96	1,10	134,25	52,05	7,48	518,14	644,04	186,67	11,71

Среда-1		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Плов из птицы	250	16,14	16,98	49,04	413,56	0,05	0,00	36,00	1,05	10,39	133,75	38,42	2,45
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Сок в индивидуальной упаковке 0,2 л	200	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	705	26,71	26,63	112,96	803,78	0,18	7,88	101,00	2,32	193,79	308,68	81,35	7,21

Среда-1		Обед											
Салат из свеклы отварной	150	1,96	7,74	18,16	150,16	0,02	9,50	0,01	2,13	51,60	55,69	29,55	2,58
Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой со сметаной	300	2,13	5,88	7,35	90,84	0,05	24,06	0,00	2,82	48,21	41,16	102,12	0,78
Рыба припущенная	120	22,35	1,05	0,00	90,85	0,08	0,75	9,75	1,35	29,40	227,85	31,35	0,60
Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96

Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1070	38,68	19,11	147,01	906,77	1,76	40,11	53,96	7,48	227,85	588,70	270,42	8,28

Четверг-1													
Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67
Чай с молоком и с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	120	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	625	12,71	17,23	71,57	494,67	0,64	11,31	138,50	1,25	395,37	370,80	73,97	4,31

Четверг-1													
Обед													
Салат из свежей капусты с морковью	150	1,99	9,12	12,78	141,18	0,03	36,64	0,00	3,46	64,50	42,48	24,00	0,78
Суп картофельный с горохом и индейкой	300	9,00	3,90	20,70	153,90	0,18	1,20	0,00	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70
Гуляш из индейки	100	11,83	11,50	3,75	165,83	0,08	4,67	0,00	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
Сок	200	0,27	0,00	22,80	92,27	0,00	20,00	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1050	34,96	22,79	157,66	1065,57	0,46	62,51	36,00	7,49	280,03	773,47	192,52	11,52

Пятница-1													
Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,19	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00
Запеканка из творога	220	29,22	20,20	51,24	503,64	0,13	0,60	125,00	1,62	323,40	421,80	50,80	1,84
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,10	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
Кондитерское изделие (печенье)	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
Итого	535	34,48	32,40	91,32	794,58	0,18	1,07	190,00	2,31	413,20	529,03	82,53	4,45

Пятница-1													
Обед													
Салат из свеклы отварной с черносливом	150	1,96	7,74	18,16	150,16	0,02	9,50	0,01	2,13	51,60	55,69	29,55	2,58
Суп с макаронными изделиями и индейкой	300	8,70	7,59	59,16	339,75	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91	0,63
Тефтели из птицы (индейка)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
Компот из кураги витаминизированный	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	950	38,10	33,37	212,32	1302,03	0,88	51,75	28,06	5,91	391,38	847,93	215,53	12,18

Понедельник-2													
Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,68	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	120	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	650	16,39	18,73	85,15	577,87	0,65	11,34	189,50	1,17	317,44	311,80	87,45	7,15

Понедельник-2													
Обед													
Салат из свежей капусты с яблоком	150	1,99	9,12	12,78	141,18	0,03	36,64	0,00	3,46	64,50	42,48	24,00	0,78
Суп картофельный с горохом и индейкой	300	10,14	9,93	15,75	192,93	0,14	8,25	18,00	1,05	37,98	210,84	55,26	1,50
Котлета рубленая из мяса птицы (индейка)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Макаронные изделия отварные	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
Кисель витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1050	41,35	43,81	164,53	1217,83	0,47	125,09	38,00	8,45	212,48	517,14	154,82	7,98

Вторник-2													
Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67
Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Сок в индивидуальной упаковке 0,2 л	200	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	805	16,11	21,75	99,35	660,47	0,68	11,31	164,50	1,77	411,77	405,60	79,97	4,71

Вторник-2													
Обед													
Икра овощная по-домашнему	150	1,51	7,27	8,08	103,89	0,06	9,76	0,00	3,58	147,63	83,50	25,90	1,03
Борщ сибирский со сметаной	300	7,50	5,40	16,50	144,60	0,06	10,50	6,00	3,30	75,00	273,00	39,00	1,80
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Каша рассыпчатая гречневая	180	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0,00	0,00	0,00	19,47	280,00	186,67	6,86
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1030	44,22											

Среда-2													
Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	250	4,55	10,75	29,00	229,25	0,51	2,37	89,50	0,50	115,37	160,00	33,37	1,67
Чай с молоком и с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	120	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	625	12,71	17,23	71,57	494,67	0,64	11,31	138,50	1,25	395,37	370,80	73,97	4,31

Среда-2		Обед											
Салат из свеклы отварной с изюмом	150	1,96	7,74	18,16	150,16	0,02	9,50	0,01	2,13	51,60	55,69	29,55	2,58
Суп картофельный с макаронными изделиями и индейкой	300	8,70	7,59	59,16	339,75	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91	0,63
Овощное рагу с индейкой	300	31,35	34,65	25,79	570,41	0,62	40,82	0,00	2,40	55,38	430,59	84,47	5,79
Сок	200	0,27	0,00	22,80	92,27	0,00	20,00	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1050	49,26	51,02	174,65	1384,83	0,86	50,95	28,06	6,37	437,54	909,35	212,53	9,20

Четверг-2		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,19	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00
Творожно-вермишелевая запеканка	220	27,6	5,5	94,6	552,86	0,13	0,60	125,00	1,62	323,40	421,80	50,80	1,84
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,78	165,80	0,04	0,00	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
Итого	515	36,46	35,92	108,00	901,540	0,21	0,87	211,0	2,81	366,20	518,03	81,73	4,81

Четверг-2		Обед											
Салат из свежей капусты с кукурузой	150	1,99	9,12	12,78	141,18	0,03	36,64	0,00	3,46	64,50	42,48	24,00	0,78
Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой	300	2,13	5,88	7,35	90,84	0,05	24,06	0,00	2,82	48,21	41,16	102,12	0,78
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
Кисель витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1050	30,71	32,86	104,65	992,84	1,84	145,90	64,20	7,82	257,71	404,06	227,28	7,40

Пятница-2													
Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,80	0,19	98,58	0,00	0,00	60,00	0,15	3,60	4,50	0,00	0,00
Макаронны отварные с сыром	230	11,44	15,90	38,00	348,86	0,09	0,34	52,00	2,61	192,00	146,00	17,00	1,20
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
Сок в индивидуальной упаковке 0,2 л	200												
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого	685	21,93	32,29	111,29	831,87	0,19	1,67	138,00	3,80	354,53	331,21	61,76	4,04

Пятница-2													
Обед													
Винегрет	150	2,43	9,30	13,35	146,82	0,15	19,50	0,00	4,42	60,60	73,20	35,10	2,04
Суп картофельный с крупой и индейкой	300	8,70	7,59	59,16	339,75	0,08	0,63	28,05	0,39	236,76	200,25	29,91	0,63
Птица отварная (голень)	120	26,00	16,00	0,00	248,00	0,05	0,00	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,00
Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20	0,00	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,70
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,08	0,00	0,00	0,00	28,00	63,20	18,80	1,56
Итого	1070	50,57	50,01	197,67	1443,93	0,52	54,06	52,05	8,19	571,24	703,29	202,27	12,19