

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Алтарская
средняя общеобразовательная
школа» Ромодановского
муниципального района Республики
Мордовия

_____ Д. Н. Нугаева
«___» _____ 2024 г.

1-4 классы

День/неделя: Четверг - 1 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
173	Макароны отварные с сыром	215	8,997	7,383	45,953	292,786
384	Цикорий со сгущенным молоком и сахаром	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Хлеб пшеничный	40	3,500	0,500	15,600	108,158
	Оладьи со сметаной	65	4	4	16	111
Итого за Завтрак		520	20,306	17,681	88,451	604,838
Обед						
67	Салат из свежей капусты с огурцом	80	1,846	7,208	9,293	110,170
88	Суп гороховый	250	2,483	5,972	12,913	153,510
268	Гуляш из говядины	100	17,335	30,231	15,751	403,390
202	Каша рисовая	180	7,840	4,735	49,815	289,645
342	Чай с сахаром	200	0,200	0,05	14,970	59,850
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	66,300
Итого за Обед		850	34,444	48,636	133,182	1107,265

Стоимость – 145,00руб.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Алтарская
средняя общеобразовательная
школа» Ромодановского
муниципального района Республики
Мордовия

_____ Д. Н. Нугаева
«___» _____ 2024 г.

1-4 классы

День/неделя: Среда - 1 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Мясо говядины отварное	90	20,697	22,849	23,624	388,140
	Картофельное пюре	200	0,042	2,950	32,449	26,836
384	Компот из сухофруктов	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Хлеб пшеничный	40	2,900	0,500	18,400	108,000
	Фрукт	1 шт				
Итого за Завтрак		520	26,591	28,999	94,129	637,708
Обед						
67	Салат овощной	80	1,846	7,208	9,293	110,170
96	Суп гороховый	250	2,586	5,245	17,179	127,170
294	Рожки отварные с сыром	200/15	17,748	24,476	14,032	345,936
376	Какао со сгущенным молоком	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	66,300
Итого за Обед		785	32,920	42,075	103,342	925,251

Стоимость – 145,00 руб.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Алтарская
средняя общеобразовательная
школа» Ромодановского
муниципального района Республики
Мордовия

_____ Д. Н. Нугаева
«___» _____ 2024 г.

1-4 классы

День/неделя: Вторник - 1 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
279	Салат из свежей капусты	80	0,161	4,362	5,053	67,320
202	Рожки отварные	220	7,940	4,935	49,915	289,645
	Котлета из курицы	90	11,660	25,334	0,424	276,660
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак		630	23,001	35,042	88,911	783,41
Обед						
45	Салат овощной	100	1,755	5,117	11,250	99,280
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,631	3,862	13,925	99,130
294	Гуляш из говядины	100	17,748	24,476	14,032	345,936
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,600	0,600	12,800	60,000
342	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,970	59,850
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	88,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
Итого за Обед		890	47,414	38,710	127,672	946,861

Стоимость – 145,00 руб.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Алтарская
средняя общеобразовательная
школа» Ромодановского
муниципального района Республики
Мордовия

_____ Д. Н. Нугаева
«___» _____ 2024 г.

1-4 классы

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
377	Каша рисовая молочная	150	2,245	0,056	25,189	163,085
202	Бутерброд с маслом и сыром	50	8,00	4,800	53,500	270,500
376	Кисель	200	0,200	0,051	15,03	61,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	108,400
	Фрукт	1 шт				
Итого за Завтрак		440	23,987	28,837	37,984	507,372
Обед						
62	Салат овощной	80	1,560	0,120	13,270	61,950
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,984	5,936	14,244	145,120
289	Жаркое по- домашнему	200	22,934	25,767	22,632	434,150
342	Компот из сухофруктов	200	0,148	0,068	17,296	69,290
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	88,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
Итого за Обед		770	31,666	31,581	95,582	791,210

Стоимость – 145,00 руб.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Алтарская
средняя общеобразовательная
школа» Ромодановского
муниципального района Республики
Мордовия

_____ Д. Н. Нугаева
«___» _____ 2024 г.

1-4 классы

День/неделя: Пятница - 1 Младшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Кондитерское изделие	25	1,820	5,275	10,195	95,135
174	Каша гречневая	200	5,937	6,863	33,976	242,826
357	Гуляш из птицы	100	14,400	9,300	2,180	151,900
	Чай с сахаром	200	0,200	0,05	15,05	61,500
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
Итого за Завтрак		565	8,557	17,538	76,051	497,861
Обед						
52	Салат овощной	80	1,850	5,215	10,760	95,350
88	Суп картофельный	250	2,283	5,872	12,613	113,510
268	Котлеты рубленые из мяса птицы	70	16,971	25,206	13,697	348,320
202	Каша рисовая	180	7,940	4,735	53,415	269,645
376	Цикорий со сгущенным молоком	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
Итого за Обед		820	34,234	41,569	132,464	1038,910

Стоимость -145,00 руб.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Алтарская
средняя общеобразовательная
школа» Ромодановского
муниципального района Республики
Мордовия

_____ Д. Н. Нугаева
«___» _____ 2024 г.

1-4 классы

День/неделя: Четверг - 2 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Котлета запеченная из говядины	90	12,100	8,900	10,00	160,600
204	Спагетти отварные	200	13,890	11,995	46,890	388,745
376	Какао со сгущенным молоком	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак		520	16,955	11,406	99,259	568,780
Обед						
	Салат из свежей капусты	80	1,750	9,200	9,100	156,000
82	Суп вермишелевый	250	2,584	5,936	39,944	135,120
260	Запеканка творожная со сметаной	150/20	25,135	21,415	4,274	495,840
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
Итого за Обед		720	24,654	32,001	82,820	729,346

Стоимость – 145,00 руб.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Алтарская
средняя общеобразовательная
школа» Ромодановского
муниципального района Республики
Мордовия

_____ Д. Н. Нугаева
«___» _____ 2024 г.

1-4 классы

День/неделя: Среда - 2 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
223	Гуляш из птицы	100	25,837	21,924	39,986	490,132
	Каша рисовая рассыпчатая	200	7,600	17,00	38,00	300,200
376	Компот из сухофруктов	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Бутерброд с сыром	50				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак		590	32,737	26,211	73,305	664,141
Обед						
45	Салат овощной	100	1,955	5,817	11,950	109,280
103	Борщ из свежей капусты	250	1,931	3,662	13,925	99,130
243	Котлета запеченная	90	11,660	25,334	0,424	276,660
173	Картофельное пюре	200	5,784	5,477	25,589	178,565
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	66,300
Итого за Обед		820	26,415	39,636	96,117	847,420

Стоимость – 145,00 руб.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Алтарская
средняя общеобразовательная
школа» Ромодановского
муниципального района Республики
Мордовия

_____ Д. Н. Нугаева
«___» _____ 2024 г.

1-4 классы

День/неделя: Пятница - 2 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
173	Макароны отварные с сыром	215	8,997	7,383	45,953	292,786
384	Цикорий со сгущенным молоком и сахаром	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Хлеб пшеничный	40	3,500	0,500	15,600	108,158
	Оладьи со сметаной	65				
Итого за Завтрак		520	20,306	17,681	88,451	604,838
Обед						
67	Овощи порционно	80	1,846	7,208	9,293	110,170
88	Суп гороховый	250	2,483	5,972	12,913	153,510
268	Гуляш из говядины	100	17,335	30,231	15,751	403,390
202	Каша рисовая	180	7,840	4,735	49,815	289,645
342	Чай с сахаром	200	0,200	0,05	14,970	59,850
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	66,300
Итого за Обед		850	34,444	48,636	133,182	1107,265

Стоимость – 145,00руб.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Алтарская
средняя общеобразовательная
школа» Ромодановского
муниципального района Республики
Мордовия

_____ Д. Н. Нугаева
«___» _____ 2024 г.

1-4 классы

День/неделя: Вторник - 2 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
45	Салат из свежей капусты	80	0	3	2	60,00
294	Котлеты рубленые из говядины	90	17,748	24,476	14,032	345,936
171	Картофельное пюре	200	0,042	2,950	32,449	26,836
377	Компот из сухофруктов	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак		600	21,185	38,667	80,145	622,992
Обед						
148	Овощи порционно	80	1,160	0,145	2,465	18,850
102	Щи из свежей капусты	250	6,641	6,961	19,746	183,390
259	Мясо говядины отварное	90	20,697	22,849	23,624	388,140
	Каша гречневая	200	5,500	6,900	32,100	215,600
349	Чай с сахаром	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	88,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
Итого за Обед		850	34,118	30,205	101,685	816,330

Стоимость – 145,00руб.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Алтарская
средняя общеобразовательная
школа» Ромодановского
муниципального района Республики
Мордовия

_____ Д. Н. Нугаева
«___» _____ 2024 г.

1-4 классы

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
175	Яйцо куриное отварное	1 шт	5,997	6,915	32,749	215,965
	Каша рисовая молочная	200	5,500	6,800	35,100	215,900
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000
	Фрукт	1 шт				
Итого за Завтрак		440	9,497	7,966	80,388	435,450
Обед						
65	Салат овощной	80	1,143	6,189	14,281	119,160
82	Суп картофельный	250	2,384	5,936	13,544	135,120
534	Птица отварная	80	27,837	6,812	4,494	198,110
128	Рожки отварные	160	3,992	4,943	28,750	191,355
342	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,100	14,970	59,850
	Хлеб пшеничный	40	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
Итого за Обед		810	40,306	24,170	105,979	804,295

Стоимость – 145,00 руб.