

СОГЛАСОВАНО

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

_____ Д.Н.Нугаева
«___» _____ 2024 г.

5-9 классы

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
377	Каша рисовая молочная	220	2,245	0,056	25,189	163,085
202	Бутерброд с маслом и сыром	60	8,00	4,800	53,500	270,500
376	Кисель	200	0,200	0,051	15,03	61,400
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,360	18,480	108,400
	Фрукт	1 шт				
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>530</i>	<i>23,987</i>	<i>28,837</i>	<i>37,984</i>	<i>507,372</i>

Стоимость - 68,44 руб

СОГЛАСОВАНО

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

_____ Д.Н.Нугаева
«___» _____ 2024 г.

5-9 классы

День/неделя: Среда - 1 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Мясо говядины отварное	90	20,697	22,849	23,624	388,140
	Картофельное пюре	220	0,042	2,950	32,449	26,836
384	Компот из сухофруктов	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Хлеб пшеничный	50	2,900	0,500	18,400	108,000
	Фрукт	1 шт				
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550</i>	<i>26,591</i>	<i>28,999</i>	<i>94,129</i>	<i>637,708</i>

Стоимость - 68,44 руб.

СОГЛАСОВАНО

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

_____ Д.Н.Нугаева
«___» _____ 2024 г.

5-9 классы

День/неделя: Вторник - 1 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
279	Салат из свежей капусты	100	17,161	24,362	15,053	347,320
	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	50	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>630</i>	<i>23,001</i>	<i>35,042</i>	<i>88,911</i>	<i>783,41</i>

Стоимость - 68,4 4 руб.

СОГЛАСОВАНО

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

_____ Д.Н.Нугаева
«___» _____ 2024 г.

5-9 классы

День/неделя: Четверг - 1 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
294	Макароны отварные с сыром	250	17,748	24,476	14,032	345,936
171	Цикорий со сгущенным молоком и сахаром	200	0,042	2,950	32,449	26,836
	Оладьи со сметаной	65	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>565</i>	<i>21,185</i>	<i>38,667</i>	<i>80,145</i>	<i>622,992</i>

Стоимость - 68,44 руб.

СОГЛАСОВАНО

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

_____ Д.Н.Нугаева
«___» _____ 2024 г.

5-9 классы

День/неделя: Пятница - 1 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Кондитерское изделие	25	1,820	5,275	10,195	95,135
174	Каша гречневая	220	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	50	2,800	0,400	18,400	88,000
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>595</i>	<i>8,557</i>	<i>17,538</i>	<i>76,051</i>	<i>497,861</i>

Стоимость - 68,44 руб.

СОГЛАСОВАНО

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

_____ Д.Н.Нугаева
«___» _____ 2024 г.

5-9 классы

День/неделя: Четверг - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Котлета запеченная из говядины	90	12,100	8,900	10,00	160,600
204	Спагетти отварные	220	13,890	11,995	46,890	388,745
376	Какао со сгущенным молоком	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560</i>	<i>16,955</i>	<i>11,406</i>	<i>99,259</i>	<i>568,780</i>

Стоимость - 68,44 руб.

СОГЛАСОВАНО

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

_____ Д.Н.Нугаева
«___» _____ 2024 г.

5-9 классы

День/неделя: Среда - 2 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
223	Гуляш из птицы	100	25,837	21,924	39,986	490,132
	Каша рисовая рассыпчатая	220	7,600	17,00	38,00	300,200
376	Компот из сухофруктов	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Бутерброд с сыром	60				
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>620</i>	<i>32,737</i>	<i>26,211</i>	<i>73,305</i>	<i>664,141</i>

Стоимость - 68,44 руб.

СОГЛАСОВАНО

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

_____ Д.Н.Нугаева
«___» _____ 2024 г.

5-9 классы

День/неделя: Вторник - 2 Старшие						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
173	Салат из свежей капусты	100	0,997	5,383	5,953	72,786
384	Котлеты рубленые из говядины	90	12,952	12,700	19,656	114,732
694	Картофельное пюре	220	3,500	3,500	15,600	208,158
868	Компот из сухофруктов	200	0,240	0,060	15,090	65,080
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,360	18,489	99,700
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>660</i>	<i>20,306</i>	<i>17,681</i>	<i>88,451</i>	<i>604,838</i>

Стоимость - 68,44 руб.

СОГЛАСОВАНО

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

_____ Д.Н.Нугаева
«___» _____ 2024 г.

5-9 классы

День/неделя: Пятница - 2 Старшие						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
294	Макароны отварные с сыром	250	17,748	24,476	14,032	345,936
171	Цикорий со сгущенным молоком и сахаром	200	0,042	2,950	32,449	26,836
	Оладьи со сметаной	65	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,360	18,480	88,400
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>565</i>	<i>21,185</i>	<i>38,667</i>	<i>80,145</i>	<i>622,992</i>

Стоимость - 68,44 руб.

СОГЛАСОВАНО

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

_____ Д.Н.Нугаева
«___» _____ 2024 г.

5-9 классы

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
175	Яйцо куриное отварное	1 шт	5,997	6,915	32,749	215,965
	Каша рисовая молочная	220	5,500	6,800	35,100	215,900
376	Чай с сахаром и лимон	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	50	2,800	0,400	18,400	88,000
	Фрукт	1 шт				
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>650</i>	<i>9,497</i>	<i>7,966</i>	<i>80,388</i>	<i>435,450</i>

Стоимость - 68,44 руб.