Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Алтарская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** |
|  | Директор МБОУ «Алтарская СОШ» |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д. Н. Нугаева |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алтарская средняя общеобразовательная школа» Ромодановского муниципального района Республики Мордовия**

|  |
| --- |
| **День/неделя: Понедельник - 1 Старшие** |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| 377 | Каша рисовая молочная | 200 | 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 | 100 | 0,26 | 0,17 | 13,8 | 52,0 |
| ***Итого за Завтрак*** | ***640*** | ***13,745*** | ***5,437*** | ***126,00*** | ***655,385*** |
| ***Обед*** |  |
| 62 | Салат овощной | 100 | 1,560 | 0,120 | 13,270 | 61,950 |
| 82 | Борщ из свежей капусты  | 250 | 2,984 | 5,936 | 14,244 | 145,120 |
| 289 | Жаркое по- домашнему | 250 | 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*** | ***29,938*** | ***32,161*** | ***81,302*** | ***788,81***  |
| **День/неделя: Вторник - 1 Старшие** |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| 45 | Винегрет | 100 | 1,360 | 6,180 | 8,440 | 94,800 |
| 202 | Рожки отварные | 200 | 7,940 | 4,935 | 49,915 | 289,645 |
| 294 | Котлета из курицы | 100 | 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*** | ***793,41*** |
| ***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 | 120 | 17,748 | 24,476 | 14,032 | 345,936 |
| 174 | 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*** | ***25,774*** | ***34,415*** | ***85,457*** | ***752,596*** |
| **День/неделя: Среда - 1 Старшие** |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
|  | Салат из капусты | ***100*** | ***2,1*** | ***10,0*** | ***9,300*** | ***136,00*** |
|   | Мясо говядины отварное | 100 | 20,697 |  22,849 | 23,624 | 388,140 |
| 171 | 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 |
| ***Итого за Завтрак*** | ***730*** | ***26,851*** | ***29,169*** | ***107,93*** | ***689,708*** |
| ***Обед*** |  |
| 67 | Салат овощной | 100 | 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 | 200/20 | 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 | 88,300 |
| ***Итого за Обед*** | ***785*** | ***24,66*** | ***37,25*** | ***69,403*** | ***710,961*** |
| **День/неделя: Четверг - 1 Старшие** |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| 173 | Макароны отварные с сыром | 200/20 | 8,997 | 7,383 | 45,953 | 292,786 |
| 384 | Какао 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 |
| 432 | Оладьи со сметаной | 80 | 4 | 4 | 16 | 111 |
| ***Итого за Завтрак*** | ***520*** | ***19,449*** | ***14,583*** | ***97,209*** | ***626,676*** |
| ***Обед*** |
| 67 | Салат из свежей капусты с огурцом | 100 | 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 | 200 | 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*** | ***31,984*** | ***48,466*** | ***116,6*** | ***1082,87*** |
| **День/неделя: Пятница - 1 Старшие** |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
|  | Печенье | 35 | 1,820 | 5,275 | 10,195 | 95,135 |
| 174 | Каша гречневая | 200 | 5,937 | 6,863 | 33,976 | 242,826 |
| 357 | Гуляш из куриного мяса | 120 |  14,400 | 9,300  | 2,180 | 151,900 |
| 342 | 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*** | ***25,157*** | ***21,888*** | ***79,801*** | ***639,361*** |
| ***Обед*** |
| 52 | Салат овощной | 100 | 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 | 100 | 16,971 | 25,206 | 13,697 | 348,320 |
| 202 | Каша рисовая | 180 | 7,940 | 4,735 | 53,415 | 269,645 |
| 376 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 3,200 | 3,651 | 15,039 | 120,385 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 |
| ***Итого за Обед*** | ***840*** | ***32,204*** | ***41,599*** | ***122,8*** | ***972,61*** |
| **День/неделя: Понедельник - 2 Старшие** |
| **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| Яйцо куриное отварное | 50 | 5,997 | 6,915 | 32,749 | 215,965 |
| Каша рисовая молочная  | 200 | 5,500 | 6,800 | 35,100 | 215,900 |
| 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 | 100 | 1,5 | 0,2 | 21,8 | 95,00 |
| ***Итого за Завтрак*** | ***690*** | ***15,997*** | ***14,366*** | ***123,09*** | ***676,25*** |
| ***Обед*** |  |
| Салат овощной | 100 | 1,143 | 6,189 | 14,281 | 119,160 |
| Суп картофельный | 250 | 2,384 | 5,936 | 13,544 | 135,120 |
| Птица отварная | 100 | 27,837 | 6,812 | 4,494 | 198,110 |
| Рожки отварные | 200 | 3,992 | 4,943 | 28,750 | 191,355 |
| 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*** | ***820*** | ***38,236*** | ***24,25*** | ***89,899*** | ***769,895*** |
| **День/неделя: Вторник - 2 Старшие** |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| 45 | Салат из свежей капусты | 100 | 0 | 3 | 2 | 60,00 |
| 294 | Котлеты рубленые из говядины | 100 | 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*** | ***610*** | ***21,075*** | ***30,842*** | ***82,15*** | ***584,257*** |
| ***Обед*** |
|  148 | Овощи порционные | 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 | 100 | 20,697 | 22,849 | 23,624 | 388,140 |
| 174 | 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*** | ***860*** | ***37,818*** | ***37,275*** | ***121,51*** | ***999,63*** |
| **День/неделя: Среда - 2 Старшие** |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| 223 | Овощи натуральные порционно | 80 | 0,837 | 0,924 | 2,986 | 50,132 |
| 202 | Курица запеченная | 100 | 12,600 | 8,00 | 10,00 | 160,200 |
| 376 | Спагетти отварные | 200 | 13,200 | 11,051 | 35,039 | 361,385 |
|  | Какао со сгущенным молоком | 200 | 16,9 | 35,8 | 3,6 | 160,202 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 |
| ***Итого за Завтрак*** | ***590*** | ***53,577*** | ***75,135*** | ***115,11*** | ***1343,32*** |
| ***Обед*** |
| 45 | Салат из свежей капусты | 100 | 1,955 | 5,817 | 11,950 | 109,280 |
| 103 | Суп вермишелевый | 250 | 1,931 | 3,662 | 13,925 | 99,130 |
| 243 | Плов с курицей | 250 | 11,660 | 25,334 | 0,424 | 276,660 |
| 377 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,245 | 0,056 | 15,189 | 63,085 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 |
|  | Кислота аскорбиновая |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | ***720*** | ***23,855*** | ***40,616*** | ***80,937*** | ***793,02*** |
| **День/неделя: Четверг - 2 Старшие** |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| 294 | Гуляш из говядины | 100 | 12,100 | 8,900 | 10,00 | 160,600 |
| 204 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 13,890 | 11,995 | 46,890 | 388,745 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,200 | 0,051 | 15,039 | 61,385 |
|  | Кондитерское изделие | 35 | 2,500 | 4,670 | 13,600 | 150,00 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 |
| ***Итого за Завтрак*** | ***530*** | ***29,23*** | ***21,306*** | ***90,409*** | ***699,13*** |
| ***Обед*** |
|  45 | Салат овощной | 100 | 1,750 | 5,200 | 9,100 | 106,000 |
| 103 | Борщ из свежей капусты | 250 | 2,584 | 5,936 | 39,944 | 135,120 |
| 243 | Котлета запеченная  | 100 | 25,135 | 21,415 | 4,274 | 495,840 |
| 173 | Картофельное пюре | 200 | 5,780 | 5,477 | 25,500 | 178,560 |
| 349 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,280 | 0,060 | 15,110 | 63,250 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 88,400 |
| ***Итого за Обед*** | ***570*** | ***33,209*** | ***37,131*** | ***95,708*** | ***976,61*** |
| **День/неделя: Пятница - 2 Старшие** |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |
| 173 | Макароны отварные с сыром | 220 | 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 |
| 432 | Оладьи со сметаной | 80 | 4 | 4 | 16 | 111 |
| ***Итого за Завтрак*** | ***520*** | ***19,449*** | ***14,583*** | ***97,209*** | ***518,518*** |
| ***Обед*** |
| 67 | Овощи порционные | 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 | 200 | 7,840 | 4,735 | 49,815 | 289,645 |
| 342 | Чай с сахаром и лимоном | 200 |  0,200 | 0,05  | 14,970 | 59,850 |
|   | Хлеб пшеничный | 40 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итого за Обед*** | ***850*** | ***31,984*** | ***48,466*** | ***116,6*** | ***1082,87*** |

**Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.:ДеЛипринт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. 1и2 Москва 2006)**

|  |
| --- |
| **Возрастная группа с 11 лет и старше**  |
|  | **Пищевые вещества (г)** | **ЭЦ (ккал)** |
|  | **Б** | **Ж** | **У** |
| Понедельник - 1 | 43,683 | 37,598 | 207,3 | 1444,2 |
| Вторник - 1 | 48,775 | 69,457 | 174,37 | 1536,01 |
| Среда - 1 | 51,511 | 66,419 | 177,33 | 1400,67 |
| Четверг - 1 | 51,433 | 63,049 | 213,81 | 1709,54 |
| Пятница - 1 | 57,361 | 63,487 | 202,61 | 1611,97 |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | **50,552** | **60,002** | **195,084** | **1540,478** |
| Понедельник - 2 | 54,233 | 38,616 | 212,99 | 1446,15 |
| Вторник - 2 | 58,893 | 68,117 | 203,66 | 1583,89 |
| Среда - 2 | 77,432 | 115,75 | 196,04 | 2136,34 |
| Четверг - 2 | 62,439 | 58,437 | 186,12 | 1675,74 |
| Пятница - 2 | 51,433 | 63,049 | 213,81 | 1601,38 |
| СРЕДНЕЕ за 2 неделю | **60,886** | **68,793** | **161,92** | **1688,7** |
| ***ИТОГО среднее за 2 недели*** | ***55,719*** | ***64,397*** | ***178,504*** | ***1614,589*** |
| **Норма СанПин** | 45-54 | 46-55,2 | 191,5-229,8 | 1356,5-1627,8 |

.