

**СОГЛАСОВАНО**

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

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	
<b>Завтрак</b>						
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
	Яблоко	200	0,26	0,17	13,8	52,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>710</b>	<b>13,745</b>	<b>5,437</b>	<b>126,00</b>	<b>655,385</b>
<b>Обед</b>						
62	Салат овощной	80	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	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				

<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>23,001</b>	<b>35,042</b>	<b>88,911</b>	<b>783,41</b>
<b>День/неделя: Вторник - 1 Старшие</b>						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
279	Салат из свежей капусты	100	0,161	4,362	5,053	67,320
202	Рожки отварные	220	7,940	4,935	49,915	289,645
294	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>23,001</b>	<b>35,042</b>	<b>88,911</b>	<b>783,41</b>
<b>Обед</b>						
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
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				
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>25,774</b>	<b>34,415</b>	<b>85,457</b>	<b>752,596</b>
<b>День/неделя: Среда - 1 Старшие</b>						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Мясо говядины отварное	90	20,697	22,849	23,624	388,140
171	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
	Яблоко	200	0,26	0,17	13,8	52,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>760</b>	<b>26,851</b>	<b>29,169</b>	<b>107,93</b>	<b>689,708</b>
<b>Обед</b>						
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	220/15	17,748	24,476	14,032	345,936
376	Какао со сгущенным молоком	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	50	2,280	0,270	13,860	66,300
<b>Итого за Обед</b>		<b>835</b>	<b>24,66</b>	<b>37,25</b>	<b>69,403</b>	<b>710,961</b>

**День/неделя: Четверг - 1 Старшие**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

**Завтрак**

173	Макаронны отварные с сыром	250	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	50	3,500	0,500	15,600	108,158
432	Оладьи со сметаной	65	4	4	16	111
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>19,449</b>	<b>14,583</b>	<b>97,209</b>	<b>626,676</b>

**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	50	2,280	0,270	13,860	66,300
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>34,444</b>	<b>48,636</b>	<b>133,182</b>	<b>1107,265</b>

**День/неделя: Пятница - 1 Старшие**

№ 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	220	5,937	6,863	33,976	242,826
357	Гуляш из куриного мяса	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>25,157</b>	<b>21,888</b>	<b>79,801</b>	<b>639,361</b>

**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	90	16,971	25,206	13,697	348,320
202	Каша рисовая	200	7,940	4,735	53,415	269,645
376	Цикорий со сгущенным молоком	200	0,200	0,051	15,039	61,385
	Хлеб пшеничный	50	2,960	0,520	17,280	84,400
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>32,204</b>	<b>41,599</b>	<b>122,8</b>	<b>972,61</b>
<b>День/неделя: Понедельник - 2 Старшие</b>						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
175	Яйцо куриное отварное	50	5,997	6,915	32,749	215,965
377	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
	Бананы	200	1,5	0,2	21,8	95,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>720</b>	<b>15,997</b>	<b>14,366</b>	<b>123,09</b>	<b>676,25</b>
<b>Обед</b>						
65	Салат овощной	100	1,143	6,189	14,281	119,160
82	Суп картофельный	250	2,384	5,936	13,544	135,120
534	Птица отварная	90	27,837	6,812	4,494	198,110
128	Рожки отварные	180	3,992	4,943	28,750	191,355
342	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,100	14,970	59,850
	Хлеб пшеничный	50	2,280	0,270	13,860	66,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>38,236</b>	<b>24,25</b>	<b>89,899</b>	<b>769,895</b>
<b>День/неделя: Вторник - 2 Старшие</b>						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
45	Салат из свежей капусты	100	0	3	2	60,00
294	Котлеты рубленые из говядины	90	17,748	24,476	14,032	345,936
171	Картофельное пюре	220	0,042	2,950	32,449	26,836
377	Компот из сухофруктов	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,360	18,480	88,400

<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>21,075</b>	<b>30,842</b>	<b>82,15</b>	<b>584,257</b>
<b>Обед</b>						
148	Овощи порционные	100	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
174	Каша гречневая	220	5,500	6,900	32,100	215,600
349	Чай с сахаром	200	0,780	0,060	25,110	105,250
	Хлеб пшеничный	50	2,280	0,270	13,860	88,300
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>37,818</b>	<b>37,275</b>	<b>121,51</b>	<b>999,63</b>
<b>День/неделя: Среда - 2 Старшие</b>						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
223	Гуляш из птицы	100	25,837	21,924	39,986	490,132
202	Каша рисовая	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	16,9	35,8	3,6	403,2
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>53,577</b>	<b>75,135</b>	<b>115,11</b>	<b>1343,32</b>
<b>Обед</b>						
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	220	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	50	2,280	0,270	13,860	66,300
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>23,855</b>	<b>40,616</b>	<b>80,937</b>	<b>793,02</b>
<b>День/неделя: Четверг - 2 Старшие</b>						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
294	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>29,23</b>	<b>21,306</b>	<b>90,409</b>	<b>699,13</b>
<b>Обед</b>						
279	Салат из свежей капусты	100	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	50	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кислота аскорбиновая	0.035				
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>33,209</b>	<b>37,131</b>	<b>95,708</b>	<b>976,61</b>
<b>День/неделя: Пятница - 2 Старшие</b>						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
173	Макароны отварные с сыром	220	8,997	7,383	45,953	292,786
384	Цикорий со сгущенным молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732
432	Оладьи со сметаной	65	4	4	16	111
	Хлеб пшеничный	50	3,500	0,500	15,600	108,158
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>19,449</b>	<b>14,583</b>	<b>97,209</b>	<b>518,518</b>
<b>Обед</b>						
67	Овощи порционные	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	180	7,840	4,735	49,815	289,645
342	Чай с сахаром	200	0,200	0,05	14,970	59,850
	Хлеб пшеничный	50	2,280	0,270	13,860	66,300
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>31,984</b>	<b>48,466</b>	<b>116,6</b>	<b>1082,87</b>

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов 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)

<b>Возрастная группа с 11 лет и старше</b>				
	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>ЭЦ (ккал)</b>
	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
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
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>50,552</b>	<b>60,002</b>	<b>195,084</b>	<b>1540,478</b>
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
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>60,886</b>	<b>68,793</b>	<b>161,92</b>	<b>1688,7</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>55,719</b>	<b>64,397</b>	<b>178,504</b>	<b>1614,589</b>
<b>Норма СанПин</b>	45-54	46-55,2	191,5-229,8	1356,5-1627,8