МБОУ
"Учхозская СОШ"

Подписано цифровой подписью: МБОУ "Учхозская СОШ"
Дата: 2023.03.17 10:38:34 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Учхозская СОШ" Краснослободского муниципального района Республики Мордовия
_____ В.И. Маркин
"___"_____20___ г.

Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся МБОУ «Учхозская СОШ» Старосиндровское отделение

Школа	МБОУ "Учхозская СОШ"	Отд./корп	Старосиндровское отд.	День	1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша пшённая молочная	150	**63,72**	205,00	9,20	15,18	40,56
	гор.напиток		какао-напиток с молоком	200		130,00	3,20	0,40	19,90
	фрукты		груша (1 шт)			64,35	0,6	0,45	15,4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40		79	3,75	1,45	25,7
Обед	закуска		салат из свежей капусты	80	**74,64**	56	1,4	4,1	3,3
	1 блюдо		суп рисовый	200		218	14,4	16,7	42,9
	2 блюдо		гуляш куриный	100		171	4,8	17,1	0
	гарнир		каша гречневая рассыпчатая	180		168	5,3	0,7	34,2
	гор.напиток		чай	200		130	13	2,2	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	сладкое		выпечка	100		339	7,9	9,4	55,5
	напиток		чай с лимоном	200		130	13	2,2	8

Школа	МБОУ "Учхозская СОШ"	Отд./корп	Старосиндровское отд.	День	2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша манная молочная	150	**63,72**	147,00	4,50	4,80	22,95
	гор.напиток		чай с лимоном	200		56,00	0,40	0,20	14,20
	напиток		йогурт (1 шт)	100		130	3,2	0,4	19,9
	фрукты		яблоко (1шт)			94	0,8	0,8	19,6
	хлеб бел.		хлеб пшеничный с маслом	40		79	3,75	1,45	25,7
Обед	закуска		винегрет	80	**74,64**	100	2,18	3,34	18,78
	1 блюдо		щи со св.капустой с мясом	280		191	15,8	18,91	19
	2 блюдо		тефтели	100		184	10,3	9,5	16,9
	гарнир		пюре картофельное	180		168	5,3	0,7	34,2
	гор.напиток		чай	200		130	13	2,2	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	сладкое		пряник	100		384	6,4	17,6	53,6
	напиток		сок (мульфруктовый)	200		130	15	10,2	8

Школа	МБОУ "Учхозская СОШ"	Отд./корп	Старосиндровское отд.	День	3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша Дружба	150	**63,72**	205,00	9,20	15,18	40,56
	гор.напиток		чай	200		130,00	3,20	0,40	19,90
	фрукты		апельсин (1 шт)			64,50	1,40	0,30	12,20
	хлеб бел.		хлеб пшеничный с сыром	55		79	3,75	1,45	25,7
Обед	закуска		огурец свежий порционно	60	**74,64**	13,00	0,80	0,10	1,70
	1 блюдо		суп куриный с вермишелью	200		208	13,3	20,5	45,86
	2 блюдо		котлета рыбная	100		241,9	7,9	12,3	26,4
	гарнир		каша гороховая	180		255	14,3	18,26	48,68
	гор.напиток		сок фруктовый	200		130	15	10,2	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	сладкое		выпечка	100		384	6,4	17,6	53,6
			компот из сухофруктов	200		110	0,4	0,4	44

Школа	МБОУ "Учхозская СОШ"	Отд./корп	Старосиндровское отд.	День	4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		омлет натуральный с сыром	150	**63,72**	242,00	8,70	9,20	9,20
	гор.напиток		компот из сухофруктов	200		110,00	0,40	0,40	44,00
	фрукты		банан (1 шт)			64,35	0,6	0,45	15,4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный с маслом	40		79	3,75	1,45	25,7
Обед	закуска		салат из свежих огурцов и помидоров	80	**74,64**	78	0,7	9,99	12,6
	1 блюдо		борщ с мясом	200		207	14,3	12,5	53,1
	2 блюдо		гуляш мясной	100		171	4,8	17,1	0
	гарнир		рис отварной	180		168	5,3	0,7	34,2
	гор.напиток		чай	200		130,00	3,20	0,40	19,90
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	сладкое		печенье	100		444	8,1	26,8	57,8
	напиток		сок (мульфруктовый)	200		130	15	10,2	8

Школа	МБОУ "Учхозская СОШ"	Отд./корп	Старосиндровское отд.	День	5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		суп молочный вермишелевый	150	**63,72**	87,00	3,30	2,85	11,85
	гор.напиток		кисель	200		156,00	0,40	0,00	37,80
	напиток		йогурт (1 шт)	100		130	3,2	0,4	19,9
	фрукты		мандарин (2 шт)			144	2,3	0,8	31,5
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40		79	3,75	1,45	25,7
Обед	закуска		салат из свежей капусты	80	**74,64**	56	1,4	4,1	3,3
	1 блюдо		суп гороховый	200		139	3,5	10,3	8,3
	2 блюдо		голени куриные запеченные	100		240	11	20,5	2,9
	гарнир		макароны отварные	180		255	14,3	18,26	48,68
	гор.напиток		компот из сухофруктов	200			0,4	0,4	44
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	сладкое		шоколад Аленка	100		364	5,8	6,5	71,6
	напиток		сок (мульфруктовый)	200		130	15	10,2	8

Школа	МБОУ "Учхозская СОШ"	Отд./корп	Старосиндровское отд.	День	6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша рисовая молочная	150	**63,72**	138,90	2,70	5,41	18,50
	гор.напиток		какао-напиток с молоком	200		145,20	3,52	3,85	15,49
	фрукты		яблоко (1 шт)			64,35	0,6	0,45	15,4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный с сыром	55		79	3,75	1,45	25,7
Обед	закуска		салат из отварной свеклы с растит. маслом	80	**74,64**	56,93	1,93	2	15
	1 блюдо		суп рыбный с пшеном	200		207,9	3,24	8	11,3
	2 блюдо		гуляш куриный	100		171	4,8	17,1	14,7
	гарнир		пюре картофельное	180		193,5	4,08	6,4	7,26
	гор.напиток		чай	200		130	13	2,2	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	сладкое		выпечка	100		339	7,9	9,4	55,5
	напиток		чай с лимоном	200		130	13	2,2	8

Школа	МБОУ "Учхозская СОШ"	Отд./корп	Старосиндровское отд.	День	7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша овсяная молочная	150	**63,72**	158,00	10,20	12,30	34,50
			яйцо вареное (1 шт)	50		68	33	64	3
	гор.напиток		кисель	200		156,00	0,40	0,00	37,80
	фрукты		мандарин (2шт)			94	0,8	0,8	19,6
	хлеб бел.		хлеб пшеничный с маслом	40		79	3,75	1,45	25,7
Обед	закуска		салат из свежей моркови	80	**74,64**	100	2,18	3,34	18,78
	1 блюдо		щи со св.капустой с мясом	280		191	15,8	18,91	19
	2 блюдо		рыба с овощами	100		113,3	10,65	1,01	3,18
	гарнир		рис отварной	180		168	5,3	0,7	34,2
	гор.напиток		чай	200		130	13	2,2	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	сладкое		выпечка	100		384	6,4	17,6	53,6
	напиток		чай с лимоном	200		130	13	2,2	8

Школа	МБОУ "Учхозская СОШ"	Отд./корп	Старосиндровское отд.	День	8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша Дружба	150	**63,72**	205,00	9,20	15,18	40,56
	гор.напиток		чай	200		130,00	3,20	0,40	19,90
	фрукты		апельсин (1 шт)			64,50	1,40	0,30	12,20
	хлеб бел.		хлеб пшеничный с маслом	55		79	3,75	1,45	25,7
Обед	закуска		салат из свежей капусты	80	**74,64**	56	1,4	4,1	3,3
	1 блюдо		суп куриный с вермишелью	200		208	13,3	20,5	45,86
	2 блюдо		котлета мясная	100		241,9	7,9	12,3	26,4
	гарнир		каша гороховая	180		255	14,3	18,26	48,68
	гор.напиток		чай с лимоном	200		130	13	2,2	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	сладкое		конфета	30		384	6,4	17,6	53,6
			сок (1 шт)	200		95	2,5	1,2	18

Школа МБОУ "Учхозская СОШ" Отд./корп Старосиндровское отд. День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		каша пшённая молочная	150	**63,72**	205,00	9,20	15,18	40,56
			яйцо отварное (1 шт)	50		68	33	64	3
	гор.напиток		компот из сухофруктов	200		110,00	0,40	0,40	44,00
	фрукты		банан (1 шт)			64,35	0,6	0,45	15,4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный с сыром	40		153	2,3	9,1	15,4
Обед	закуска		салат из отварной свеклы с растит. маслом	80	**74,64**	56,93	1,93	2	15
	1 блюдо		борщ с мясом	200		207	14,3	12,5	53,1
	2 блюдо		гуляш мясной	100		171	4,8	17,1	0
	гарнир		макароны отварные	180		255	14,3	18,26	48,68
	гор.напиток		чай	200		130	13	2,2	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	сладкое		выпечка	100		444	8,1	26,8	57,8
	напиток		сок (мульфруктовый)	200		130	15	10,2	8

Школа МБОУ "Учхозская СОШ" Отд./корп Старосиндровское отд. День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		макароны с сыром	150	**63,72**	205,00	9,20	15,18	40,56
	гор.напиток		какао-напиток с молоком	200		130,00	3,20	0,40	19,90
	фрукты		груша (1 шт)			64,35	0,6	0,45	15,4
	хлеб бел.		хлеб пшеничный с маслом	55		79	3,75	1,45	25,7
Обед	закуска		огурец свежий порционно	60	**74,64**	13,00	0,80	0,10	1,70
	1 блюдо		суп рисовый	200		218	14,4	16,7	42,9
	2 блюдо		голени куриные запеченные	100		240	11	20,5	2,9
	гарнир		каша гречневая рассыпчатая	180		168	5,3	0,7	34,2
	гор.напиток		чай	200		130	13	2,2	8
	хлеб черн.		хлеб ржаной	40		69,6	1,68	0,33	14,8
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	60		79	3,75	1,45	25,7
Полдник	сладкое		печенье	100		339	7,9	9,4	55,5
	напиток		чай с лимоном	200		130	13	2,2	8