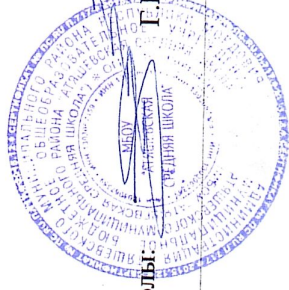


Утверждаю

Директор школы:

Г. В. Москаев



**Десятидневное примерное меню
рационов горячего питания для учащихся 5-9 классов
ОСП «Батушевская основная школа» МБОУ «Атяшевская средняя школа»
Атяшевского муниципального района
Республики Мордовия
на осенне-зимний период 2023-2024 учебного года**

Возрастная категория: 12-15 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
<i>День первый</i>														
Завтрак														
45	винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0,00		23,20	44,97	2,75	0,85
87	суп из мяса кур	250	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12		36,24	141,22	37,88	1,01
688	отварные макароны с подливом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	1,54	21		4,86	37,17	21,12	1,11
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16				18,4			1,52
474	чай с лимоном	200/15/10	0,26	0,06	20,22	78,78	0,01	0,94			234,9			
15	яблоко	150	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0		8	96,1	0	2,3
ИТОГО:			20,35	18,28	105,22	646,71	0,37	20,02	33	0	317,6	223,36	61,75	4,49
ВТОРНИК														
<i>День второй</i>														
Обед														
45	икра овощная по домашнему	60	1,7	9	9	136	0,02	25,00	0,00		41,60	30,60	14,20	0,58
163	суп молочный с вермишелью	250	2,37	5,07	16,4	120,75	0,04	0,95	0,00		9,75	0,00	0,00	0,45
679	каша рисовая рассыпчатая	220	9,3	11,8	10,2	296	0,53	0,00			82,11			7,31
10	сыр твердый	80	5,12	8,88	0,6	102,8	0,09				11,60			0,68
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16				18,4			1,52
5	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0		8	96,1	0	2,3
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00	18,00
ИТОГО:			25,25	35,85	109,9	967,63	1,05	32,03	0,00	0,00	177,86	130,30	14,20	30,84
СРЕДА														
<i>День третий</i>														
Обед														
33	салат из свежих огурцов	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	3,29			25,38	51,84	35,72	0,66
87	суп из свежей рыбы	250	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	1,57	36,24	141,22	37,88	1,01
679	каша гречневая	220	9,3	11,8	10,2	296	0,53	0,00			82,11			7,31
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16				18,4			1,52
948	кисель	200	0	0	9,98	34,4	0,00	0,00			0,20		0,00	0,04
3	яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0		8	96,1	0	2,3
ИТОГО:			24,13	26,71	87,08	777,91	1,03	15,58	12	1,57	170,33	289,16	73,6	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЧЕТВЕРГ														
<i>День четвертый</i>														
	Обед													
81	салат из огурцов и помидоров	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25,00	0,00	0,00	41,60	30,60	14,20	0,58
163	суп молочный с рисом	250	2,37	5,07	16,4	120,75	0,04	0,95	0,00	0,00	9,75	0,00	0,00	0,45
688	отварные макароны с подливом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	1,54	21		4,86	37,17	21,12	1,11
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16				18,4			1,52
474	чай с лимоном	200/15/10	0,26	0,06	20,22	78,78	0,01	0,94			234,9			
1	вафли	40	1,6	1,4	37	191								
15	сок	200	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0		8	96,1	0	2,3
	ИТОГО:		17,65	16,84	146,37	813,06	0,29	28,43	21	0	309,51	67,77	35,32	3,66

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПЯТНИЦА														
<i>День пятый</i>														
	Обед													
25	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	110	0,02	9,07			37,15			1,30
163	суп картофельный с макаронными изделиями и мясом кур	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,60	0,00		19,68	53,32	21,60	0,87
679	каша пшеничная рассыпчатая	220	7,92	5,26	47,02	284,94	0,13		0,02		1,46	194,40	0,04	2,92
10	сыр твердый	80	5,12	8,88	0,6	102,8	0,09				11,60			0,68
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16				18,4			1,52
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,00	90,00	14,00	0,56
15	груша	150	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0		8	96,1	0	2,3
	ИТОГО:		26,83	29,43	143,76	944,62	0,73	16,97	0,03	0	218,29	433,82	35,64	10,15

ПОНЕДЕЛЬНИК

День шестой

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
45	Обед винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0,00	23,20	44,97	2,75	0,85					
87	суп из мяса кур	250	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01					
679	каша пшеничная молочная	180	7,92	5,26	47,02	284,94	0,13	0,02	1,46	194,40	0,04	2,92						
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16		18,4									
948	кисель	200	0	0	9,98	34,4	0,00						1,52					
943	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04		0,20			0,00	0,04					
15	сок	150	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	1,2	5,5	25	4,5	0,4					
	ИТОГО:		25,44	21,31	153,05	901,82	0,47	17,54	12,02	85	405,59	45,17	6,74					

ВТОРНИК

День седьмой

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
62	Обед икра кабачковая	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25,00	0,00	41,60	30,60	14,20	0,58					
163	суп молочный с вермишелью	250	2,37	5,07	16,4	120,75	0,04	0,95	0,00	9,75	0,00	0,00	0,45					
679	каша "Дружба"	200	9,3	11,8	10,2	296	0,53	0,00		82,11			7,31					
10	сыр твердый	80	5,12	8,88	0,6	102,8	0,09	0,00		11,60			0,68					
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16			18,4			1,52					
3	яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0	8	96,1	0	2,3					
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	18,00					
	ИТОГО:		25,13	31,84	108,56	914,83	1,05	32,03	0,00	177,86	130,30	14,20	30,84					

СРЕДА

День восьмой

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
25	Обед салат из свежлы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	110	0,02	9,07		37,15								
87	суп из свежей рыбы	250	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,30					
132	каша манная	220	6	8,2	29,3	215	0,08	1,09	36,72	192,17	249,13	23,52	0,30					
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16			18,4			1,52					
474	чай с лимоном	200/15/10	0,26	0,06	20,22	78,78	0,01	0,94		234,9								
5	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0	8	96,1	0	2,3					
15	сок	200	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0	8	96,1	0	2,3					
	ИТОГО:		21,27	24,28	117,93	755,46	0,55	23,39	48,72	0	526,86	486,45	61,4					

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЧЕТВЕРГ																		
<i>День девятый</i>																		
	Обед																	
81	салат огурцов и помидоров	100	1,58	4,99	7,66		83,2	0,02	25,00	0,00								
176	Суп молочный с рисом	250	7,43	12,57	57,59		373,32	0,19	1,67	452,90				41,60	30,60	14,20		
688	отварные макароны с подливом	150	5,52	4,52	26,45		168,45	0,06	1,54	21				46,93	346,49	25,97	2,83	
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64		170,88	0,16						4,86	37,17	21,12	1,11	
948	кисель	200	0	0	9,98		34,4		0,00					18,4			1,52	
943	пряники	50	2,95	2,35	37,5		183	0,04						0,20			0,04	
15	сок	150	0,4	0,3	10,3		47	0,2	5	0				5,5	25	4,5	0,4	
	ИТОГО:		23,8	25,23	177,82		1013,25	0,47	28,21	473,9	1,2			117,49	439,26	65,79	2,3	6,48

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ПЯТНИЦА																		
<i>День десятый</i>																		
	Обед																	
25	салат из столовой свеклы	100	1,4	8,2	8		110	0,02	9,07					37,15				1,30
170	борщ со свежей капустой с мясом кур	250	1,45	3,93	100,2		82	0,04	8,23	0,00				35,50	42,58	21,00		0,95
679	каша гречневая	220	9,3	11,8	10,2		296	0,53	0,00					82,11				7,31
10	сыр твердый	80	5,12	8,88	0,6		102,8	0,09						11,60				0,68
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64		170,88	0,16						18,4				1,52
859	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3		110	0,02	0,00	0,00				12,00	2,40	0,00		0,80
15	яблоко	150	0,4	0,3	10,3		47	0,2	5	0				8	96,1	0		2,3
	ИТОГО:		23,79	33,81	179,94		871,68	0,86	17,3	0	0			196,76	44,98	21		12,56