

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Гуменская СОШ" Краснослободского
муниципального района Республики Мордовия

Б.Н.Жигорев

" " 2024г.

Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся

Меню осенне -зимний вариант

возраст детей: 7 лет и старше.

День первый

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | каша рисовая молочная | 200 | 70,18 | 138,9 | 2,7 | 5,41 | 18,5 |
| | хлеб | | бутерброд с маслом сливочным | 40 | | 110,2 | 7,8 | 12,6 | 27,2 |
| | фрукты | | груша | 100 | | 41 | 0,4 | 0,3 | 0,3 |
| | гор.напиток | | какао | 200 | | 145,2 | 3,52 | 3,85 | 15,49 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 27 | | 69,6 | 1,68 | 0,33 | 14,8 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 40 | | 79 | 3,75 | 1,45 | 25,7 |
| Обед | закуска | | салат витаминный | 100 | 90,78 | 108 | 5,1 | 9,02 | 0,03 |
| | 1 блюдо | | суп рыбный | 250 | | 207,9 | 3,24 | 8 | 11,3 |
| | 2 блюдо | | овощное рагу | 180 | | 114,3 | 3,7 | 8,6 | 46 |
| | 2 блюдо | | мясо говядины отварное | 100 | | 191 | 22 | 10 | 0,1 |
| | гор.напиток | | чай с сахаром | 200 | | 145 | 3,1 | 5,2 | 18,1 |
| | 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 |

День второй

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | каша молочная пшеничная | 200 | 70,18 | 155,2 | 7,4 | 9,2 | 32,5 |
| | гор.напиток | | чай с сахаром | 200 | | 145 | 3,1 | 5,2 | 18,1 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 32 | | 69,6 | 1,68 | 0,33 | 14,8 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 40 | | 79 | 3,75 | 1,45 | 25,7 |
| | хлеб | | бутерброд с сыром и сливочным маслом | 72 | | 119,2 | 6,97 | 9,85 | 25,7 |
| | фрукты | | апельсин | 120 | | 93 | 0,9 | 0 | 9,06 |
| Обед | закуска | | икра овощная | 100 | 90,78 | 93,6 | 6,93 | 2 | 6 |
| | 1 блюдо | | борщ сибирский | 250 | | 207,9 | 4,76 | 18,26 | 27,45 |
| | гарнир | | каша гречневая | 200 | | 117 | 20,46 | 9,7 | 25,84 |
| | 2 блюдо | | голень куриная | 100 | | 199,5 | 11,18 | 12,5 | 14,56 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 40 | | 71 | 3,75 | 0,4 | 16,2 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 60 | | 112 | 1,85 | 2,9 | 51,4 |
| | напиток | | сок яблочный | 200 | | 12,5 | 1,06 | 0,1 | 0,1 |

День третий

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | каша овсяная молочная | 200 | 70,18 | 158 | 10,2 | 12,3 | 34,5 |
| | гор.напиток | | кофейный напиток | 200 | | 65,2 | 3,52 | 3,72 | 25,49 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 27 | | 69,6 | 1,68 | 0,33 | 14,8 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 40 | | 79 | 3,75 | 1,45 | 25,7 |
| | хлеб | | бутерброд с сыром | 42 | | 118 | 9,48 | 9,28 | 25,7 |
| | фрукты | | мандарин | 120 | | 53 | 0,81 | 0,31 | 11,54 |
| Обед | закуска | | салат из свежих огурцов и помидоров | 100 | 90,78 | 103,6 | 1,43 | 6,09 | 10,36 |
| | 1 блюдо | | щи со св.капустой с говядиной | 280 | | 210 | 5,8 | 18,91 | 9 |
| | 2 блюдо | | котлета мясная | 100 | | 255,5 | 11,18 | 32,5 | 14,56 |
| | гарнир | | пюре картофельное | 180 | | 193,5 | 4,08 | 6,4 | 7,26 |
| | напиток | | компот из сухофруктов | 200 | | 44,5 | 1,52 | 0,24 | 10,15 |
| | 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 |

День четвертый

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | каша дружба | 200 | 70,18 | 172 | 7,8 | 8,3 | 31 |
| | хлеб | | бутерброд с маслом сливочным | 40 | | 119,2 | 6,97 | 9,85 | 25,7 |
| | гор.напиток | | чай с молоком | 200 | | 77 | 5,15 | 0,1 | 7,46 |
| | фрукты | | банан | 100 | | 96 | 1,5 | 0,5 | 21 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 40 | | 79 | 3,75 | 1,45 | 25,7 |
| Обед | Закуска | | салат витаминный | 100 | 90,78 | 87 | 1,41 | 5,1 | 9,02 |
| | 1 блюдо | | суп куриный | 250 | | 145,6 | 7,4 | 6,79 | 19,7 |
| | 2 блюдо | | гуляш из мяса | 100 | | 177,2 | 13,32 | 17,63 | 3,76 |
| | гарнир | | рис рассыпчатый | 180 | | 180 | 3,3 | 4,1 | 19,2 |
| | напиток | | сок персиковый | 200 | | 75,75 | 0,9 | 0 | 17,3 |
| | 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 |

День пятый

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | каша манная | 200 | 70,18 | 220 | 6,8 | 7 | 30,4 |
| | гор.напиток | | чай с лимоном | 200 | | 36,6 | 1,9 | 0 | 5 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 27 | | 69,6 | 1,68 | 0,33 | 14,8 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 40 | | 79 | 3,75 | 1,45 | 25,7 |
| | фрукты | | апельсин | 150 | | 93 | 0,9 | 0 | 9,06 |
| Обед | закуска | | салат из отварной свеклы с раст маслом | 100 | 90,78 | 56,93 | 1,93 | 2 | 15 |
| | 1 блюдо | | суп горховый с мясом говядины | 310 | | 170,02 | 1,6 | 8,48 | 12,13 |
| | 2 блюдо | | макаронны с куриной голенью | 300 | | 409,6 | 27,8 | 28,47 | 35 |
| | гор.напиток | | кисель | 200 | | 28 | 0,2 | 0 | 14 |
| | 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 |

День шестой

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | хлеб | | бутерброд с сыром и сливочным маслом | 52 | 70,18 | 85 | 6,97 | 9,85 | 25,7 |
| | гор.блюдо | | каша гречневая на молоке | 210 | | 174 | 9,48 | 11,1 | 24,9 |
| | гор.напиток | | кофейный напиток | 200 | | 48 | 1,06 | 0,1 | 11,7 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 27 | | 69,6 | 1,68 | 0,33 | 14,8 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 40 | | 79 | 3,75 | 1,45 | 25,7 |
| | фрукты | | груша | 150 | | 88 | 5,16 | 0,6 | 16,2 |
| Обед | закуска | | икра морковная | 100 | 90,78 | 113,6 | 2,3 | 5,8 | 12,3 |
| | 2 блюдо | | картофельное пюре с отварной рыбой | 350 | | 161,2 | 15,1 | 10 | 21,3 |
| | 1 блюдо | | суп с фрикадельками | 310 | | 268,9 | 10,7 | 21,27 | 25,9 |
| | напиток | | сок апельсиновый | 200 | | 122 | 0,2 | 0 | 14 |
| | 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 |

День седьмой

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | каша молочная пшеничная | 200 | 70,18 | 198,2 | 7,4 | 9,2 | 32,5 |
| | хлеб | | бутерброд с сыром | 42 | | 128 | 9,48 | 9,28 | 25,7 |
| | гор.напиток | | какао | 200 | | 84 | 1,06 | 0,1 | 0,1 |
| | фрукты | | мандарин | 120 | | 53 | 0,81 | 0,31 | 11,54 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 40 | | 79 | 3,75 | 1,45 | 25,7 |
| Обед | закуска | | салат из огурцов и помидор | 100 | 90,78 | 40,4 | 0,9 | 4 | 4,1 |
| | 1 блюдо | | щи постные со сметаной | 250 | | 207,9 | 15,76 | 6,66 | 20,81 |
| | гарнир | | каша гречневая | 200 | | 117 | 17,46 | 9,7 | 45,84 |
| | 2 блюдо | | котлета мясная | 100 | | 255,5 | 11,18 | 32,5 | 14,56 |
| | напиток | | чай с лимоном | 200 | | 36,6 | 1,9 | 0 | 5 |
| | 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 |

День восьмой

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | каша рисовая молочная | 200 | 70,18 | 137,8 | 2,7 | 5,43 | 18,49 |
| | хлеб | | бутерброд с сыром и сливочным маслом | 52 | | 83 | 3,81 | 9,7 | 25,79 |
| | гор.напиток | | чай с молоком | 200 | | 77 | 5,15 | 0,1 | 7,46 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 27 | | 69,6 | 1,68 | 0,33 | 14,8 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 40 | | 79 | 3,75 | 1,45 | 25,7 |
| | фрукты | | банан | 100 | | 96 | 1,5 | 0,5 | 21 |
| Обед | закуска | | салат из капусты с морковью | 100 | 90,78 | 103,6 | 1,93 | 2 | 6 |
| | 1 блюдо | | суп мясной с пшеном | 250 | | 193,2 | 7,29 | 5,7 | 16,99 |
| | 2 блюдо | | овощное рагу с мясом | 200 | | 268,2 | 12,75 | 23,9 | 17,93 |
| | напиток | | сок яблочный | 200 | | 99 | 3,52 | 0,38 | 20 |
| | 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 |

День девятый

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | каша овсяная молочная | 200 | 70,18 | 170 | 11 | 13 | 37,1 |
| | гор.напиток | | кофейный напиток | 200 | | 75,75 | 0,9 | 0 | 17,3 |
| | фрукты | | апельсин | 120 | | 53 | 0,9 | 0 | 9,06 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 27 | | 69,6 | 1,68 | 0,33 | 14,8 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 40 | | 79 | 3,75 | 1,45 | 25,7 |
| Обед | закуска | | салат из овощей | 100 | 90,78 | 32 | 12,3 | 5,8 | 22,3 |
| | 1 блюдо | | щи со св.капустой с говядиной | 280 | | 191 | 15,8 | 18,91 | 19 |
| | 2 блюдо | | макароны с сыром | 212 | | 273,09 | 19,2 | 16,4 | 35,3 |
| | напиток | | компот из сухофруктов | 200 | | 44,5 | 1,52 | 0,24 | 40,15 |
| | 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 |

День десятый

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | суп вермишелевый на молоке | 250 | 70,18 | 122 | 7,19 | 6,51 | 23,55 |
| | гор.напиток | | чай с лимоном | 200 | | 101 | 3,52 | 3,72 | 25,49 |
| | хлеб | | бутерброд с сыром | 42 | | 118 | 9,48 | 9,28 | 25,7 |
| | хлеб черн. | | хлеб ржаной | 27 | | 69,6 | 1,68 | 0,33 | 14,8 |
| | хлеб бел. | | хлеб пшеничный | 40 | | 79 | 3,75 | 1,45 | 25,7 |
| | фрукты | | мандарин | 120 | | 53 | 0,81 | 0,31 | 11,54 |
| Обед | 1 блюдо | | суп гороховый с мясом говядины | 310 | 90,78 | 150,02 | 6,54 | 15,48 | 12,13 |
| | закуска | | салат из св моркови с изюмом | 100 | | 85 | 1,4 | 2 | 12,8 |
| | 2 блюдо | | плов с мясом говядины | 280 | | 354 | 25,1 | 28,25 | 23,61 |
| | напиток | | сок персиковый | 200 | | 75,75 | 0,9 | 0 | 15,3 |
| | 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 |