

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "Гуменская СОШ" Краснослободского
муниципального района Республики Мордовия
_____ Б.Н.Жигорев
" __ " _____ 2025г.

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	77,16	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	99,14	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 пшенная	200	77,16	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	99,14	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	77,16	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	99,14	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	77,16	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	99,14	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	77,16	220	6,8	7	30,4
	хлеб		бутерброд со сливочным маслом и сыром	52		85	6,97	9,85	25,7
	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	99,14	56,93	1,93	2	15
	1 блюдо		суп горховый с мясом говядины	310		170,02	1,6	8,48	12,13
	2 блюдо		макароны 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	77,16	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	99,14	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 пшенная	200	77,16	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	99,14	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	77,16	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	99,14	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	77,16	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	99,14	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	77,16	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	99,14	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