

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Урусовская СОШ"

Приказ № 48

« 31 » августа 2023г.



/И.В.Уряднова /

Возрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Понедельник - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Ябло куриное	70	0,4	0,4	0,000	5,000
437	Гуляш из говядины	100	21,800	19,520	5,740	203,000
202	Макароны отварные	200	6,412	3,654	45,942	222,476
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак						619,478
<i>Обед</i>						
71	Овощи паровые	80	0,726	0,132	2,508	15,840
88	Шниц из свиной котлеты со сметаной	200	1,984	4,706	11,558	97,360
291	Плов из мяса птицы	200	19,077	20,427	12,723	269,227
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	32,110	105,750
	Хлеб пшеничный	40	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
Итого за Обед						595,177
Всего за Понедельник - 1						1214,656
День/неделя: Вторник - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Бутерброд с сыром	65	4,160	4,176		54,224
	Сезонный Фрукт (абрикос)	100	0,100	0,1	2,500	46,800
175	Каша молочная "Дружба"	200	4,422	5,372	23,942	162,366
384	Каша со ступенчатым молоком и сахаром	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон бородинский	50	2,800	0,400	18,400	88,000
Итого за Завтрак						501,534
<i>Обед</i>						
54	Салат из свеклы с яблоками	80	0,849	4,131	8,542	75,230
102	Суп картофельный с горохом	200	5,210	5,473	16,688	137,170
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	14,294	19,712	11,358	278,837
173	Каша гречневая вязкая	150	4,604	4,121	21,179	140,396
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
Итого за Обед						800,518
Всего за Вторник - 1						1302,052

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Понедельник - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
	Ябло куриное	70	0,4	0,4	0,000	5,000
437	Гуляш из говядины	100	23,800	19,520	5,740	203,000
202	Макароны отварные	250	7,740	4,535	54,415	269,645
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	15,189	63,085
	Хлеб пшеничный	60	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак						714,170
<i>Обед</i>						
71	Овощи паровые	100	1,210	0,220	4,180	26,400
88	Шниц из свиной котлеты со сметаной	250	2,543	5,924	14,722	121,520
291	Плов из мяса птицы	250	23,846	25,534	17,154	336,534
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	32,110	105,750
	Хлеб пшеничный	50	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
Итого за Обед						742,404
Всего за Понедельник - 1						1456,594
День/неделя: Вторник - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
15	Бутерброд с сыром	65	4,160	4,176		54,224
	Фрукты	100	0,100	0,100	2,500	11,800
175	Каша молочная "Дружба"	250	5,897	6,915	32,249	213,565
384	Каша со ступенчатым молоком и сахаром	200	2,952	2,700	19,656	114,732
	Батон бородинский	60	2,800	0,400	18,400	88,000
Итого за Завтрак						472,521
<i>Обед</i>						
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,434	6,224	14,090	118,950
102	Суп картофельный с горохом	250	6,641	6,601	21,176	171,090
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936
173	Каша гречневая вязкая	180	5,984	5,077	25,189	168,365
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Хлеб пшеничный	60	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
Итого за Обед						1016,626
Всего за Вторник - 1						1489,147

День/неделя: Среда - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
15	Бутерброд с маслом	65	4,160	4,176		54,274
279	Тейфели мясные с томатным соусом	100/30	13,792	19,482	12,383	279,430
128	Вантуфельное пюре	200	3,947	3,571	29,134	168,516
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Хлеб пшеничный	50	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак			25,239	28,140	82,036	662,785
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,066	3,068	6,611	99,040
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,650	2,232	11,225	71,870
291	Плов из мяса птицы	200	19,077	20,427	13,723	269,227
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	20,610	70,250
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
Итого за Обед						
Всего за Среда - 1			58,547	0,800	0,800	0,800

День/неделя: Четверг - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
210	Омлет натуральный	200	15,753	24,028	8,254	296,218
	Бутерброд с сыром	65	6,400	4,660	18,300	139,800
	Кондитерское изделие	50	0,025		19,850	80,250
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак			26,428	29,044	86,523	587,563
Обед						
62	Салат из моркови с сахаром	80	0,936	0,072	7,962	37,170
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,904	4,676	12,216	99,250
289	Рагу овощное из птицы	200	21,014	24,863	32,544	412,630
342	Компот ассорти из см. ягод (яблоко, черника, смородина)	200	0,148	0,068	21,296	69,290
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
Итого за Обед			24,858	24,332	96,218	626,898
Всего за Четверг - 1			44,488	53,376	176,741	1213,593

День/неделя: Пятница - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
174	Каша рисовая молочная	200	4,258	4,704	25,506	161,097
	сеzonный фрукт яблоко	100	0,100	0,100	2,500	46,800
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Батон поджаренный	30	2,800	0,400	18,400	88,000
15	Бутерброд с маслом	65	4,160	4,176		54,274
Итого за Завтрак			7,643	5,555	63,445	401,563
Обед						
52	Салат из свеклы отварной	80	1,080	3,069	6,336	57,210
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,706	2,380	11,718	75,380
268	Котлеты рубленные из мяса	100	11,557	20,499	11,010	281,810
202	макаронны отварные	150	6,412	3,654	45,942	223,476
357	Кисель витаминизированный	200	4,160	4,176		54,274
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
Итого за Обед			26,495	36,172	127,386	842,276
Всего за Пятница - 1			34,178	35,717	190,831	1243,839

День/неделя: Понедельник - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

День/неделя: Среда - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
15	Бутерброд с маслом	65	4,160	4,176		54,274
279	Тейфели мясные с томатным соусом	100/30	17,161	24,362	15,053	347,320
128	Вантуфельное пюре	200	4,743	4,911	34,996	203,695
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Хлеб пшеничный	60	3,040	0,360	18,480	88,400
Итого за Завтрак			29,303	33,860	85,568	755,074
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,755	5,117	11,250	99,280
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,071	3,200	14,066	94,520
291	Плов из мяса птицы	250	23,045	22,345	14,432	271,560
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	20,610	70,250
	Хлеб пшеничный	60	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
Итого за Обед			32,331	31,602	91,498	686,310
Всего за Среда - 1			61,634	65,462	177,066	1441,334

День/неделя: Четверг - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
210	Омлет натуральный	250	20,702	28,431	8,254	355,887
	Кондитерское изделие	50	0,025		19,850	80,250
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Хлеб пшеничный	60	3,040	0,360	18,480	88,400
	Бутерброд с сыром	65	6,400	4,660	18,300	139,800
Итого за Завтрак			29,987	28,837	82,873	587,572
Обед						
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,560	0,120	13,270	61,950
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,424	5,884	15,200	124,360
289	Рагу овощное из птицы	250	28,764	31,079	40,680	515,788
342	Компот ассорти из см. ягод (яблоко, черника, смородина)	200	0,148	0,068	21,296	69,290
	Хлеб пшеничный	60	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
	Кисель витаминизированный	0,035				
Итого за Обед			38,140	37,941	121,586	818,930
Всего за Четверг - 1			62,427	66,778	203,659	1326,302

День/неделя: Пятница - 1						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
174	Каша рисовая молочная	250	5,637	6,263	33,276	212,826
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	
	Батон поджаренный	60	2,800	0,400	18,400	61,385
	сеzonный фрукт яблоко	100	0,100	0,100	2,500	46,800
15	Бутерброд с маслом	65	4,160	4,176		54,274
Итого за Завтрак			12,897	10,990	71,215	80,250
Обед						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,800	5,115	10,560	95,350
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,190	3,491	14,980	100,430
268	Котлеты рубленные из мяса	100	16,971	25,206	13,097	348,320
202	макаронны отварные	180	7,740	4,535	54,415	269,645
357	Кисель витаминизированный	200	4,160	4,176		54,274
	Хлеб пшеничный	60	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
Итого за Обед			33,941	39,137	154,972	1062,345
Всего за Пятница - 1			46,838	50,127	226,187	1142,595

День/неделя: Понедельник - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

День/неделя: Среда - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
188	Запеканка рисовая с творогом и ступинскими макаками	200/20	19,638	16,042	43,353	400,053
	Ябло куриное	70	0,4	0,4	0,000	5,000
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Батон Восточный	50	2,800	0,400	18,400	88,000
Итого за Завтрак			22,838	16,969	78,792	759,462
Обед						
52	Салат из свежих овощей	80	1,080	3,069	6,336	57,210
88	Шри из свежей капусты со сметаной	200	1,984	4,706	11,558	97,360
268	Биточки мясные с томатным соусом	100/30	14,064	24,858	13,064	331,460
202	Рожки овсяные	150	6,412	3,654	45,942	222,476
342	Компот из св. ягод	200	0,220	0,060	20,610	70,250
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
Итого за Обед			27,500	36,917	119,710	886,256
Всего за Среда - 2			27,500	36,917	119,710	886,256
День/неделя: Четверг - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	65	0,120	10,875	0,195	99,135
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	14,294	19,712	11,358	278,837
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	0,032	2,900	0,052	26,436
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Хлеб пшеничный	50	1,640	0,160	18,480	88,400
Итого за Завтрак			18,291	24,663	28,714	627,895
Обед						
71	Овощи порционные	80	0,736	0,132	2,508	15,840
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,650	2,232	11,225	71,870
259	Жаркое по-домашнему	200	21,137	22,777	28,640	402,780
349	Компот из сухофруктов	200	0,786	0,060	32,110	105,750
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
Итого за Обед			28,033	25,771	96,683	783,240
Всего за Четверг - 2			28,033	25,771	96,683	783,240
День/неделя: Пятница - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
175	Каша молочная "Дружба"	200	4,422	5,372	21,942	162,366
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Сезонный фрукт (яблоко)	100	0,100	0,1	2,500	46,800
	Бутерброд с сыром	65	2,800	0,400	18,400	88,000
Итого за Завтрак			8,007	6,383	152,801	458,801
Обед						
65	Салат из моркови с яблоком	80	0,679	3,112	7,903	63,380
82	Ворзи из свежей капусты со сметаной	200	1,904	4,676	12,216	99,250
534	Рыба запеченная	100	22,323	5,294	3,495	151,300
128	Картофельное пюре	150	3,947	3,971	29,134	168,516
342	Компот ассорти из св. ягод (яблоко, черника, смородина)	200	0,148	0,068	21,296	69,290
	Хлеб пшеничный	50	1,520	0,180	9,240	44,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300
Итого за Обед			22,741	17,691	96,244	659,256
Всего за Пятница - 2			40,748	24,074	249,045	1117,837

День/неделя: Среда - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
188	Запеканка рисовая с творогом и ступинскими макаками	250/20	23,172	18,620	48,675	463,385
	Ябло куриное	70	0,4	0,4	0,000	5,000
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Батон Восточный	50	2,800	0,400	18,400	88,000
Итого за Завтрак			26,372	19,247	66,114	666,994
Обед						
52	Салат из свежих овощей	100	1,800	5,115	10,560	95,350
88	Шри из свежей капусты со сметаной	250	2,543	5,924	14,732	123,520
268	Биточки мясные с томатным соусом	100/30	17,335	30,231	15,751	403,390
202	Рожки овсяные	180	7,740	4,535	54,415	269,645
342	Компот св. яг	200	0,220	0,060	20,610	70,250
	Хлеб пшеничный	60	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
Итого за Обед			34,778	46,655	147,208	1112,855
Всего за Среда - 2			34,778	46,655	147,208	1112,855
День/неделя: Четверг - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	65	0,120	10,875	0,195	99,135
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	0,032	2,900	0,052	26,436
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	17,189	63,085
	Хлеб пшеничный	60	1,840	0,160	18,480	88,400
Итого за Завтрак			21,185	38,667	49,948	627,992
Обед						
71	Овощи порционные	100	1,210	0,220	4,180	25,400
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,071	3,290	14,966	94,520
259	Жаркое по-домашнему	200	26,423	28,471	35,809	503,475
349	Компот из сухофруктов	200	0,786	0,060	32,110	105,750
	Хлеб пшеничный	60	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
Итого за Обед			35,722	32,831	117,296	880,345
Всего за Четверг - 2			35,722	32,831	117,296	880,345
День/неделя: Пятница - 2						
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
175	Каша молочная "Дружба"	250	5,897	6,915	32,249	215,565
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	17,039	61,385
	Сезонный фрукт (яблоко)	100	0,100	0,1	2,500	46,800
	Бутерброд с сыром	65	2,800	0,400	18,400	88,000
Итого за Завтрак			9,457	7,926	70,188	436,750
Обед						
65	Салат из моркови с яблоком	100	1,143	6,189	14,281	119,160
82	Ворзи из свежей капусты со сметаной	250	2,424	5,884	15,200	124,360
534	Рыба запеченная	100	27,837	6,612	4,194	188,110
128	Картофельное пюре	180	4,742	4,911	34,996	203,655
342	Компот ассорти из св. ягод (яблоко, черника, смородина)	200	0,148	0,068	21,296	69,290
	Хлеб пшеничный	60	2,280	0,270	13,860	66,300
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400
Итого за Обед			41,534	24,454	121,187	855,315
Всего за Пятница - 2			50,991	32,380	191,295	1286,065

	Возрастная группа с 7 до 11 лет			Эквивалентная мощность (кВт)
	Пиковые мощности (кВт)			
	Б	Ж	У	
Помещения - 1	46,813	50,748	167,450	12146,550
Ворота - 1	49,321	33,206	139,004	1302,052
Среды - 1	88,547	0,000	0,000	0,000
Человек - 1	44,488	33,376	176,741	1213,593
Лифты - 1	34,178	33,727	190,031	1243,839
СРЕДНЕЕ за 1 месяц	36,609	36,611	136,085	3650,096
Помещения - 2	42,207	49,031	195,365	1280,063
Ворота - 2	49,417	48,486	165,513	1217,228
Среды - 2	37,500	36,917	119,710	886,236
Человек - 2	28,033	25,771	96,683	703,240
Лифты - 2	40,748	34,034	249,043	1117,617
СРЕДНЕЕ за 1 месяц	35,781	36,868	164,363	1042,563
ИТОГО средние за 2 месяца	41,228	37,736	151,514	2346,789
Нормы СНИП	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-281	1175-1410

	Возрастная группа с 11 лет и старше			Эквивалентная мощность (кВт)
	Пиковые мощности (кВт)			
	Б	Ж	У	
Помещения - 1	37,575	62,895	133,140	1456,594
Ворота - 1	32,636	37,410	192,071	1409,147
Среды - 1	61,034	65,462	177,066	1461,334
Человек - 1	62,127	66,778	203,639	1326,302
Лифты - 1	46,838	50,127	226,187	1343,595
СРЕДНЕЕ за 1 месяц	36,106	48,531	198,688	1321,184
Помещения - 2	44,879	54,516	213,823	1457,462
Ворота - 2	48,524	59,640	213,920	1483,136
Среды - 2	34,878	46,053	147,208	1113,833
Человек - 2	35,722	35,831	117,296	880,349
Лифты - 2	50,991	33,380	191,205	1286,055
СРЕДНЕЕ за 1 месяц	42,099	45,094	176,781	1244,272
ИТОГО средние за 2 месяца	49,542	52,869	187,656	1397,783
Нормы СНИП	45-54	46-55,2	191,5-229,8	1356,5-1627,8