

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
2 октября 2023 года

| Ж | Прием пищи, наименование блюда | Выход Блюда гр. | Пищевые вещества гр. | | | Энергетическая ценность | Витамины мг. | | | Минеральные вещества мг. | |
|-----|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ккал | В1 | В2 | С | Са |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша вязкая пшениная с маслом | 200/5 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200,0 | 0,15 | 0,02 | 0 | 15,5 | 1,34 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 0,62 |
| 393 | Чай с сахаром | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты (Банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 0,04 | 0,05 | 10,00 | 8,0 | 0,60 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 0,22 | 0,07 | 5,81 | 38,07 | 2,02 |
| 298 | Ленивые голубцы | 220 | 19,4 | 12,4 | 27,9 | 301,1 | 0,11 | 0,2 | 27,5 | 82,5 | 2,2 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,82 | 1,24 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 | 0,03 | 0 | 9 | 0,76 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | 0,006 | 0,058 | 0 | 13,05 | 0,9 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный | 105 | 9,28 | 18,03 | 1,86 | 193 | 0,06 | 0,38 | 0,18 | 77,5 | 1,90 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | 0,045 | 0,03 | 0 | 9 | 0,76 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | 0 | 0 | 0,03 | 10,0 | 0,28 |
| | Итого: | | 53,13 | 50,61 | 222,99 | 1556,1 | 0,728 | 0,874 | 46,75 | 316,54 | 12,94 |

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
2 октября 2023 года

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции,г | Пищевая ценность вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ,мг | | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------|---|----------------|---------------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Ккал | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Мg |
| | Завтрак | г | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | Каша вязкая с маслом и сахаром молочная гречневая | 210 | 2.75 | 13.20 | 17.33 | 199.20 | 0.08 | 0.00 | 10.4 | 37.20 | 0.00 | 28.68 | 74.16 | 33.36 | 1.18 |
| 608 | Масло сливочное порциями | 10 | 15.55 | 11.55 | 15.70 | 228.75 | 0.10 | 0.0 | 0.15 | 28.75 | 0.00 | 43.75 | 66.38 | 32.13 | 1.50 |
| пр | Батон | 30 | 2.94 | 4.65 | 16.38 | 184.00 | 0.0 | 0.0 | 0.11 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| пр | яблоко | 100 | 4,80 | 4,6 | 71,00 | 216,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,37 | 0,50 | 0,00 | 0,6 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 520 | 25.08 | 29.72 | 193.91 | 781.71 | 0.14 | 0.00 | 25.66 | 65.95 | 0.00 | 90.43 | 168.64 | 67.49 | 4.58 |

Итого на сумму 70 рублей 11 копеек

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
2 октября 2023 года

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции,г | Пищевая ценность вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины ,мг | | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------|---|----------------|---------------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Ккал | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Мg |
| | Завтрак | г | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | Каша вязкая молочная с маслом гречневая | 210 | 2.75 | 13.20 | 17.33 | 199.20 | 0.08 | 0.00 | 10.4 | 37.20 | 0.00 | 28.68 | 74.16 | 33.36 | 1.18 |
| 608 | Сыр порционно | 10 | 15.55 | 11.55 | 15.70 | 228.75 | 0.10 | 0.0 | 0.15 | 28.75 | 0.00 | 43.75 | 66.38 | 32.13 | 1.50 |
| | Масло сливочное порционно | 10 | 15.55 | 11.55 | 15.70 | 228.75 | 0.10 | 0.0 | 0.15 | 28.75 | 0.00 | 43.75 | 66.38 | 32.13 | 1.50 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.00 | 14.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 3,04 | 0,32 | 19,69 | 93,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 460 | 25.08 | 29.72 | 193.91 | 781.71 | 0.14 | 0.00 | 25.66 | 65.95 | 0.00 | 90.43 | 168.64 | 67.49 | 4.58 |

Итого на сумму 60-00 рублей