

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Выход Блюда гр. | Пищевые вещества гр. | | | Энергетическая ценность Ккал | Витамины мг. | | | Минеральные вещества мг. | |
|-----------------------|--|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша вязкая рисовая с маслом | 200/5 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177,0 | 0,03 | 0,02 | 0 | 5,7 | 0,45 |
| пр | Вафли | 30 | 1,5 | 12,2 | 25,0 | 217,0 | 0,02 | 0,01 | 0 | 3,0 | 0,2 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 46 | 0,03 | 0,03 | 5,00 | 19,0 | 2,30 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 0,66 | 3,11 | 6,86 | 58,02 | 0,012 | 0,014 | 5,58 | 17,42 | 0,94 |
| 39 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,3 | 10,5 | 14,3 | 180,0 | 0,1 | 0,1 | 14,9 | 20,6 | 1,7 |
| 58 | Гренки | 15 | 2,52 | 0,28 | 15,82 | 63 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,7 | 0,56 |
| 206 | Капуста тушеная | 150 | 13,8 | 5,58 | 34,26 | 238,7 | 0,54 | 0,11 | 0,04 | 54,72 | 4,2 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| пр | Сдоба обыкновенная | 40 | 3,88 | 2,36 | 26,15 | 141,0 | 0,07 | 0,04 | 0 | 11,0 | 0,69 |
| 384 | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 0,002 | 0,003 | 0,4 | 8,4 | 0,14 |
| Итого: | | | | | | | | | | | |
| | | | 40,6 | 39,47 | 272,12 | 1589,91 | 0,897 | 0,431 | 29,15 | 214,21 | 14,4 |

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
3 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Омлет натуральный | 150 | 20.30 | 17.00 | 35.69 | 377.00 | 0.06 | 0.00 | 1.01 | 48.00 | 0.00 | 45.10 | 199.3 | 47.5 | 2.19 |
| 1 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 0,03 | 0,00 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 21,85 | 40,02 | 13,30 | 0,57 |
| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| пр | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 92.00 | 0.02 | 0.00 | 4.00 | 0.00 | 0.20 | 14.00 | 17.00 | 18.00 | 0.80 |
| пр | Фрукт апельсин | 100 | 0,40 | 0,00 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 10,0 | 0,00 | 0,00 | 10,0 | 75,8 | 0,00 | 2,20 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 610 | 27.94 | 23.73 | 112.01 | 678.82 | 0.13 | 0.00 | 21.59 | 48.00 | 0.00 | 83.35 | 351.12 | 60.80 | 5.14 |

Итого на сумму 70-11 рублей

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
3 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 | Mg |
| | Завтрак | г | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное порциями | 10 | 20.30 | 17.00 | 35.69 | 377.00 | 0.06 | 0.00 | 1.01 | 48.00 | 0.00 | 45.10 | 199.3 | 47.5 | 2.19 |
| 191 | Омлет натуральный | 150 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 0,03 | 0,00 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 21,85 | 40,02 | 13,30 | 0,57 |
| 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 |
| 376 | Кофейный напиток | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 390 | 27.54 | 23.73 | 112.01 | 678.82 | 0.13 | 0.00 | 21.59 | 48.00 | 0.00 | 83.35 | 351.12 | 60.80 | 5.14 |

Итого на сумму 60-00 рублей