

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
4 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 пшеничная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200,0	0,15	0,02	0	15,5	1,34
пр	Печенье	30	3,75	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	0
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											
12	Салат витаминный	60	1,72	3,70	4,82	59,5	0,05	0,028	5,58	11,77	0,39
67	Щи со свежей капусты	250	1,74	4,9	8,5	84,7	0,06	0,05	18,5	43,3	0,79
88	Куриное рагу с картофелем	220	14,8	18,5	31,3	332,6	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4
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:			37,4292	57,119	235,27	1620,3	0,678	0,812	61,99	287,34	14,38

Утверждаю.
 Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
 4 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													
400	Пюре картофельное	200	33.64	22.81	20.52	421.20	0.13	0.00	0.45	102.6	0.00	280.44	410.58	46.80	1.39
1\14	Котлета рыбная п\ф	100	5.41	9.26	34.17	241.72	0.08	0.02	0.00	0.00	0.00	21.2	0.00	0.00	1.39
376	Чай с сахаром и лимоном	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	Фрукт банан	100	0.80	0.00	70.50	49.00	0.05	0.0	9.00	0.00	0.0	16.0	48.0	6.0	0.50
	итого	510	39.74	27.41	105.32	561.2	0.21	0.00	9.45	102.7	0.00	324.44	535.38	57.6	3.29

Итого на сумму 70-11рублей

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская»СШ
4 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													
400	Пюре картофельное	200	33.64	22.81	20.52	421.20	0.13	0.00	0.45	102.6	0.00	280.44	410.58	46.80	1.39
1	Масло сливочное порциями	10	5.41	9.26	34.17	241.72	0.08	0.02	0.00	0.00	0.00	21.2	0.00	0.00	1.39
287	Котлеты рыбные	100	5.41	9.26	34.17	241.72	0.08	0.02	0.00	0.00	0.00	21.2	0.00	0.00	1.39
376	Чай с сахаром и лимоном	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
4	Хлеб пшеничный	30	5.41	9.26	34.17	241.72	0.08	0.02	0.00	0.00	0.00	21.2	0.00	0.00	1.39
	итого	420	46.74	35.41	139.32	561.2	0.21	0.00	9.45	102.7	0.00	324.44	535.38	57.6	3.29

Итого на сумму 60-00 рублей