

Утверждаю.
И.о. директора школы _____ М.В.Александрова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
5 сентября 2024 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 геркулесовая с маслом | 200/5 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187,0 | 0,14 | 0,04 | 0 | 24,5 | 1,54 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 45 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0,05 | 0,03 | 0,10 | 10,9 | 0,87 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,65 | 1,42 | 40,38 | 0,017 | 0,022 | 5,7 | 13,11 | 0,34 |
| 81 | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 | 0,22 | 0,07 | 5,81 | 38,07 | 2,02 |
| 58 | Гренки | 15 | 2,52 | 0,28 | 15,82 | 63 | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,7 | 0,56 |
| 205 | Макаронные изделия | 150 | 5,5 | 4,2 | 26,4 | 165,5 | 0,06 | 0,03 | 0 | 4,8 | 1,1 |
| 93 | Гуляш из отварного мяса кур в молочно-сметанном соусе | 70 | 9,2 | 7,0 | 1,9 | 103,2 | 0,02 | 0,06 | 0,25 | 13,3 | 1,24 |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 231 | Оладьи с творогом | 120 | 22,4 | 15,2 | 13,7 | 280,8 | 0,08 | 0,32 | 0,3 | 187,0 | 0,92 |
| 395 | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| Итого: | | | | | | | | | | | |
| | | | 62,78 | 49,69 | 233,23 | 1620,88 | 0,75 | 0,846 | 21,56 | 498,25 | 14,23 |

Утверждаю.
И.о. директора школы _____ М.В.Александрова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
5 сентября 2024 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Сырники из творога | 150 | 10.44 | 11.11 | 41.30 | 307.00 | 0.26 | 0.00 | 1.20 | 81.0 | 0.00 | 158.6 | 257.3 | 86.70 | 2.75 |
| 951 | Какао на молоке | 200 | 1.40 | 2.00 | 22.40 | 116.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 34.00 | 45.00 | 7.00 | 0.00 |
| 15 | Масло сливочное порционно | 10 | 2.32 | 2.95 | 0.00 | 36.40 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 28.0 | 0.00 | 88.00 | 50.00 | 3.50 | 0.10 |
| 1\14 | 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 |
| пр | Фрукт яблоко | 100 | 0.60 | 0.00 | 57.50 | 48.00 | 0.06 | 0.00 | 15.0 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 28.00 | 2.00 | 1.50 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 580 | 24.17 | 29.92 | 226.37 | 965.12 | 0.50 | 0.02 | 16.27 | 109.23 | 0.00 | 313.17 | 380.53 | 99.2 | 5.74 |

Итого на сумму 77-32 рублей

Утверждаю.
И.о. директора школы _____ М.В.Александрова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»

5 сентября 2024 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Сырники из творога | 150 | 10.44 | 11.11 | 41.30 | 307.00 | 0.26 | 0.00 | 1.20 | 81.0 | 0.00 | 158.6 | 257.3 | 86.70 | 2.75 |
| 951 | Какао на молоке | 200 | 1.40 | 2.00 | 22.40 | 116.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 34.00 | 45.00 | 7.00 | 0.00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 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 |
| 1\14 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 480 | 28.17 | 33.92 | 291.37 | 965.12 | 0.50 | 0.02 | 16.27 | 109.23 | 0.00 | 313.17 | 380.53 | 99.2 | 5.74 |

Итого на сумму 60-00 рублей