

Утверждаю.  
Директор школы \_\_\_\_\_ Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
8 декабря 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
<b>Завтрак</b>											
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	<b>200/5</b>	5,39	6,38	27,13	<b>187,0</b>	0,14	0,04	0	24,5	1,54
2	Бутерброд с повидлом	<b>45</b>	2,49	3,93	27,56	<b>156</b>	0,05	0,03	0,10	10,9	0,87
393	Чай с лимоном	<b>180</b>	0,12	0,02	10,20	<b>41</b>	0	0	2,83	12,8	0,32
<b>Второй завтрак</b>											
368	Фрукты (груша)	<b>100</b>	0,40	0,30	10,30	<b>46</b>	0,03	0,03	5,00	19,0	2,30
<b>Обед</b>											
13	Салат из свежих огурцов	<b>60</b>	0,45	3,65	1,42	<b>40,38</b>	0,017	0,022	5,7	13,11	0,34
81	Суп гороховый	<b>250</b>	5,49	5,27	16,32	<b>135</b>	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
58	Гренки	<b>15</b>	2,52	0,28	15,82	<b>63</b>	0,04	0,01	0	7,7	0,56
205	Макаронные изделия	<b>150</b>	5,5	4,2	26,4	<b>165,5</b>	0,06	0,03	0	4,8	1,1
93	Гуляш из отварного мяса кур в молочно-сметанном соусе	<b>70</b>	9,2	7,0	1,9	<b>103,2</b>	0,02	0,06	0,25	13,3	1,24
376	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,44	0,02	27,76	<b>113</b>	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,19	0,49	20,43	<b>103</b>	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2,34	0,54	19,93	<b>96</b>	0,006	0,058	0	13,05	0,9
<b>Полдник</b>											
231	Оладьи с творогом	<b>120</b>	22,4	15,2	13,7	<b>280,8</b>	0,08	0,32	0,3	187,0	0,92
395	Кофейный напиток	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	<b>91,0</b>	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
<b>Итого:</b>											
			<b>62,78</b>	<b>49,69</b>	<b>233,23</b>	<b>1620,88</b>	<b>0,75</b>	<b>0,846</b>	<b>21,56</b>	<b>498,25</b>	<b>14,23</b>

Утверждаю.  
Директор школы \_\_\_\_\_ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
8 декабря 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													
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 70-11 рублей

Утверждаю.  
Директор школы \_\_\_\_\_ Н.И.Ерохова

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

8 декабря 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													
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