

Утверждаю.

Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»

10 января 2024 года

№ рецептуры	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 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»
10 января 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													
291	Омлет натуральный	150\5	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 77-32 рублей

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

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