

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

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
10 января 2025 года

№ ре- ц- еп- т у- ры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
168	Каша «Дружба» молочная	200/5	5,5	8,77	29,27	213,0	0,04	0,02	0	7,8	0,26
пр	Печенье	40	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 (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,00	16,0	2,20
	Обед										
154	Салат из огурцов	60	5,27	7,16	21,07	169,33	0,13	0,13	1,07	21,97	1,64
28	Борщ со сметаной	250	2,9	2,2	6,8	81,2	0,07	0,84	12,5	73,9	1,1
194	Макаронные изделия с маслом	150	5,4	4,8	34,0	204,9	0,09	0,04	0,035	10,1	0,6
93	Гуляш из отварного мяса кур в молочно-сметанном соусе	70									
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										
1	Хлеб пшеничный (батон)	35	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
6	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
7	Сыр российский	10	4,64	5,9	0	72	0,01	0,06	0,14	176	0,20
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0,03	10,0	0,28
	Итого:		35,06	50,26	234,81	1563,43	0,489	1,256	25,3993	396,84	10,48

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

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
10 января 2025 года

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевая ценность вещества			Энерге Тическая ценностт	Витамины ,мг					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак	г				Ккал									
173	Каша дружба вязкая	200	9.94	7.48	47.78	280.26	0.24	0.0	0.0	0.02	0.00	17.30	178.0	90.00	5.26
608	Масло сливочное порциями	10	15.55	11.55	15.70	228.75	0.10	0.0	0.15	28.75	0.00	43.75	66.38	32.13	1.50
377	Чай с лимоном	200\7	9.51	1.14	15.11	30.0	0.01	0.22	3.67	0.01	0.01	11.25	85.54	99.08	18.42
1	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	Фрукт яблоко	100	0.60	0.00	57.50	48.00	0.06	0.0	15.00	0.00	0.0	12.0	28.0	2.0	0.50
	итого	667	41.14	24.66	110.38	892.01	0.40	0.22	15.93	28.78	0.01	86.3	357.92	222.21	25.18

Итого на 77-32 рублей

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

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
10 января 2025 года

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевая ценность вещества			Энерге Тическая ценностт	Витамины ,мг					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак	г				Ккал									
173	Каша дружба вязкая	200	9.94	7.48	47.78	280.26	0.24	0.0	0.0	0.02	0.00	17.30	178.0	90.00	5.26
608	Масло сливочное порциями	10	15.55	11.55	15.70	228.75	0.10	0.0	0.15	28.75	0.00	43.75	66.38	32.13	1.50
377	Чай с лимоном	200\7	9.51	1.14	15.11	30.0	0.01	0.22	3.67	0.01	0.01	11.25	85.54	99.08	18.42
1	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
	ИТОГО	567	41.14	24.66	110.38	892.01	0.40	0.22	15.93	28.78	0.01	86.3	357.92	222.21	25.18

Итого на сумму 70-00 рублей