

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
10 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 геркулесовая с маслом	200\5	5,39	6,38	27,13	187	0,14	0,04	0	24,5	1,54
пр	Сдоба обыкновенная	40	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 (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,00	16,0	2,20
Обед											
38	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,17	24,24	0,03	0,03	3,75	14,56	0,64
44	Суп картофельный с вермишелью	250	2,5	5,8	18,98	137,82	0,1	0,05	15,1	17,72	0,9
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	0,025	0,019	0	1,35	0,52
78	Котлеты	70	12,31	12,92	8,32	184,16	0,06	0,12	0,24	23,06	2,11
66а	Сметанный соус	30	0,42	1,5	1,8	22,2	0	0	0	8,2	0,06
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	Печенье	40	6,71	12,26	66,57	403,20	0,08	0,03	0,01	26,57	0,91
392	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0,002	0,003	0,4	8,4	0,14
Итого:											
			43,24	50,7	318,93	1890,31	0,52	0,406	32,73	207,03	12,24

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
10 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													
210	Каша пшенная	200	18.99	28.32	3.51	345.90	0.13	0.00	0.33	452.90	0.00	151.72	346.49	25.97	3.91
15	Сыр порционнo	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	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
382	Кофейный напиток на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	0,00	1.30	0.01	0,00	122.0	90.00	14.00	0.56
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 банан	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	554	35.94	52.57	99.26	1008.98	0.29	0.22	2.30	481.0	0.00	504.92	487.89	58.47	6.06

Итого на сумму 70 рублей 11 копеек

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
10 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													
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															
2	Масло сливочное	10	2.94	4.65	16.38	127.00	0.0	0.0	0.11	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00
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	44.74	24.66	137.38	893.01	0.40	0.22	12.93	28.78	0.01	88.3	377.92	227.21	25.68

Итого на сумму 60-00 рублей