

Утверждаю.
Директор школы _____ М.В.Александрова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
11 октября 2024 года

Ж	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 пшеничная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200,0	0,15	0,02	0	15,5	1,34
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
393	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	12,8	0,32
	Второй завтрак										
368	Фрукты (Банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	0,04	0,05	10,00	8,0	0,60
	Обед										
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	135	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
298	Ленивые голубцы	220	19,4	12,4	27,9	301,1	0,11	0,2	27,5	82,5	2,2
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										
215	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,06	0,38	0,18	77,5	1,90
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0,03	10,0	0,28
	Итого:		53,13	50,61	222,99	1556,1	0,728	0,874	46,75	316,54	12,94

Утверждаю.
 Директор школы _____ М.В.Александрова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
 11 октября 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													
41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0	33.36	1.18
	Макаронные изделия отварные	180	0.1	2	15	228.4	3	0	0	0	0	12	0.3	32.13	1.50
608	Биточки п\ф	80	12.44	9.24	12.56	183.0	35.0	25.7	133.1	1.20	0.1	0.15	28.75	0.00	0.00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28.0	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70.3		0	0	0	0	0	0	0,00	0,6
847	Фрукт апельсин	100	0.6	0.0	57.5	48.0	12.0	2.0	28.0	1.5	0.06	15.0	0.0	0,00	0,00
	Итого	600	15,62	17,88	72,2	792,5	54.3	27.7	163.1	3.1	0.16	27.15	88.05	67.49	4.58

Итого на сумму 77 рублей 32 копеек

Утверждаю.
 Директор школы _____ М.В.Александрова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
 11 октября 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													
41	Масло сливочное порциями	10	0.0	8.2	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	59.0	33.36	1.18
	Макаронные изделия отварные	180	0.1	2	15	228.4	3	0	0	0	0	12	0.3	32.13	1.50
608	Биточки п\ф	80	12.44	9.24	12.56	183.0	35.0	25.7	133.1	1.20	0.1	0.15	28.75	0.00	0.00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,0	28.0	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.00	0.40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70.3		0	0	0	0	0	0	0,00	0,6
	Итого	600	15,62	17,88	72,2	792,5	54.3	27.7	163.1	3.1	0.16	27.15	88.05	67.49	4.58

Итого на сумму 70 рублей 00 копеек

