

Утверждаю.  
И.о. директора школы \_\_\_\_\_ М.В.Александрова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
13 марта 2025 года

| Ж   | Прием пищи, наименование блюда | Выход<br>Блюда<br>гр. | Пищевые вещества<br>гр. |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины мг. |       |       | Минеральные<br>вещества<br>мг. |       |
|-----|--------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------|--------|----------------------------|--------------|-------|-------|--------------------------------|-------|
|     |                                |                       | Б                       | Ж     | У      |                            | В1           | В2    | С     | Са                             | Fe    |
|     | <b>Завтрак</b>                 |                       |                         |       |        |                            |              |       |       |                                |       |
| 168 | Каша вязкая пшениная 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  |
|     | <b>Второй завтрак</b>          |                       |                         |       |        |                            |              |       |       |                                |       |
| 368 | Фрукты (Банан)                 | 100                   | 1,50                    | 0,50  | 21,00  | 95                         | 0,04         | 0,05  | 10,00 | 8,0                            | 0,60  |
|     | <b>Обед</b>                    |                       |                         |       |        |                            |              |       |       |                                |       |
| 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   |
|     | <b>Полдник</b>                 |                       |                         |       |        |                            |              |       |       |                                |       |
| 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  |
|     | <b>Итого:</b>                  |                       | 53,13                   | 50,61 | 222,99 | 1556,1                     | 0,728        | 0,874 | 46,75 | 316,54                         | 12,94 |

Утверждаю.  
И.о. директора школы \_\_\_\_\_ М.В.Александрова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
13 марта 2025 года

| №<br>рецептур | Наименование блюда                                | Масса<br>порции,г | Пищевая ценность<br>вещества |       |          | Энерге<br>Тическая<br>ценностт | Витамины ,мг |      |       |       |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|---------------|---------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------|------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
|               |                                                   |                   | белки                        | жиры  | углеводы |                                | В1           | В2   | С     | А     | Е    | Са                   | Р      | Mg    | Fe   |
|               | Завтрак                                           | г                 |                              |       |          | Ккал                           |              |      |       |       |      |                      |        |       |      |
| 321           | Каша вязкая с маслом и сахаром молочная гречневая | 210               | 2.75                         | 13.20 | 17.33    | 199.20                         | 0.08         | 0.00 | 10.4  | 37.20 | 0.00 | 28.68                | 74.16  | 33.36 | 1.18 |
| 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 |
| пр            | Батон                                             | 30                | 2.94                         | 4.65  | 16.38    | 184.00                         | 0.0          | 0.0  | 0.11  | 0.0   | 0.0  | 0.00                 | 0.00   | 0.00  | 0.00 |
| 376           | Чай с сахаром                                     | 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 |
| пр            | яблоко                                            | 100               | 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  |
| 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 |
|               |                                                   |                   |                              |       |          |                                |              |      |       |       |      |                      |        |       |      |
|               | итого                                             | 520               | 25.08                        | 29.72 | 193.91   | 781.71                         | 0.14         | 0.00 | 25.66 | 65.95 | 0.00 | 90.43                | 168.64 | 67.49 | 4.58 |

Итого на сумму 77 рублей 32 копеек

Утверждаю.  
И.о. директора школы \_\_\_\_\_ М.В.Александрова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
13 марта 2025 года

| №<br>рецептур | Наименование блюда                         | Масса<br>порции,г | Пищевая ценность<br>вещества |       |          | Энерге<br>Тическая<br>ценностт | Витамины ,мг |      |       |       |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|---------------|--------------------------------------------|-------------------|------------------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------|------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
|               |                                            |                   | белки                        | жиры  | углеводы |                                | В1           | В2   | С     | А     | Е    | Са                   | Р      | Mg    | Fe   |
|               | Завтрак                                    | г                 |                              |       |          | Ккал                           |              |      |       |       |      |                      |        |       |      |
| 321           | Каша вязкая молочная<br>с маслом гречневая | 210               | 2.75                         | 13.20 | 17.33    | 199.20                         | 0.08         | 0.00 | 10.4  | 37.20 | 0.00 | 28.68                | 74.16  | 33.36 | 1.18 |
| 608           | Сыр порционнно                             | 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 |
|               | Масло сливочное<br>порционнно              | 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 |
| 376           | Чай с сахаром                              | 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 |
|               |                                            |                   |                              |       |          |                                |              |      |       |       |      |                      |        |       |      |
| 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 |
|               |                                            |                   |                              |       |          |                                |              |      |       |       |      |                      |        |       |      |
|               | итого                                      | 460               | 25.08                        | 29.72 | 193.91   | 781.71                         | 0.14         | 0.00 | 25.66 | 65.95 | 0.00 | 90.43                | 168.64 | 67.49 | 4.58 |

Итого на сумму 70-00 рублей