

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

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

| №<br>ре-<br>цеп-<br>туры | 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   |
|                          | завтрак                        |                       |                         |      |       |                            |              |       |       |                                |      |
| 679                      | Каша рассыпчатая гречневая     | 200                   | 9.94                    | 7.48 | 47.78 | 307.26                     | 17.3         | 90.0  | 278.0 | 5.26                           | 0.24 |
| 41                       | Масло сливочное порциями       | 10                    | 0.0                     | 8.2  | 0.1   | 75.0                       | 1.0          | 0.0   | 2.0   | 0.0                            | 0.0  |
| 376                      | Чай с сахаром                  | 200                   | 0,20                    | 0,0  | 14,0  | 28.0                       | 6.0          | 0.0   | 0.0   | 0.4                            | 0.0  |
| пр                       | Хлеб пшеничный                 | 30                    | 2,28                    | 0,24 | 14,76 | 70,32                      | 0            | 0     | 0     | 0                              | 0    |
|                          | <b>Второй завтрак</b>          |                       |                         |      |       |                            |              |       |       |                                |      |
| 847                      | Фрукт яблоко                   | 100                   | 0.4                     | 0.0  | 9.8   | 47.0                       | 10.0         | 0.0   | 75.8  | 2.2                            |      |
|                          | <b>Обед</b>                    |                       |                         |      |       |                            |              |       |       |                                |      |
| 38                       | Овощи натуральные свежие       | 50                    | 0,64                    | 0,10 | 5,17  | 24,24                      | 0,03         | 0,03  | 3,75  | 14,56                          | 0,64 |
| 44                       | Суп картофельный с крупой      | 200                   | 2,5                     | 5,8  | 18,98 | 137,82                     | 0,1          | 0,05  | 15,1  | 17,72                          | 0,9  |
| 315                      | Капуста тушеная                | 150                   | 3,64                    | 5,37 | 36,67 | 210                        | 0,025        | 0,019 | 0     | 1,35                           | 0,52 |
| 608                      | Котлеты п\ф                    | 80                    | 12.44                   | 9.24 | 12.56 | 183.0                      | 35.0         | 25.7  | 133.1 | 1.2                            | 0.08 |
| 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>                 |                       |                         |      |       |                            |              |       |       |                                |      |
| 376                      | Чай с сахаром                  | 200                   | 0,20                    | 0,0  | 14,0  | 28.0                       | 6.0          | 0.0   | 0.0   | 0.4                            |      |
| пр                       | Пряники                        | 30                    | 1.31                    | 5.16 | 0.2   | 108.6                      | 0.2          | 0.5   | 5.56  | 134                            |      |

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

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

|   |     |                            |            |             |              |             |              |             |              |                   |             |             |                   |                   |
|---|-----|----------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------------|
| 1 | 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 200        | 9.94        | 7.48         | 47.78       | 307.2<br>6   | 17.3        | 90.0         | 278.<br>0         | 5.26        | 0.24        | 0.0               | 0.02              |
| 2 | 608 | Котлеты п\ф                | 80         | 12.44       | 9.24         | 12.56       | 183.0        | 35.0        | 25.7         | 133.<br>1         | 1.2         | 0.08        | 0.12              | 23.0              |
| 3 | 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               |
| 4 | 847 | Фрукт яблоко               | 100        | 0.4         | 0.0          | 9.8         | 47.0         | 10.0        | 0.0          | 75.8              | 2.2         | 0.03        | 10.0              | 0.0               |
| 5 | пр  | Хлеб пшеничный             | 30         | 2,28        | 0,24         | 14,76       | 70,32        | 0           | 0            | 0                 | 0           | 0           | 0                 | 0                 |
|   |     |                            | <b>610</b> | <b>24.9</b> | <b>16.96</b> | <b>98.9</b> | <b>635.6</b> | <b>68.3</b> | <b>115.7</b> | <b>486.<br/>9</b> | <b>9.06</b> | <b>0.35</b> | <b>10.1<br/>2</b> | <b>23.0<br/>2</b> |

Итого на сумму 77-32 рублей

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

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

**Завтрак**

|   |     |                            |            |             |              |             |              |             |              |                   |             |             |                   |                   |
|---|-----|----------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------------|
| 1 | 679 | Каша рассыпчатая гречневая | 200        | 9.94        | 7.48         | 47.78       | 307.2<br>6   | 17.3        | 90.0         | 278.<br>0         | 5.26        | 0.24        | 0.0               | 0.02              |
| 2 | 608 | Котлеты п\ф                | 80         | 12.44       | 9.24         | 12.56       | 183.0        | 35.0        | 25.7         | 133.<br>1         | 1.2         | 0.08        | 0.12              | 23.0              |
| 3 | 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               |
| 5 | пр  | Хлеб пшеничный             | 30         | 2,28        | 0,24         | 14,76       | 70,32        | 0           | 0            | 0                 | 0           | 0           | 0                 | 0                 |
|   |     |                            | <b>610</b> | <b>24.9</b> | <b>16.96</b> | <b>98.9</b> | <b>635.6</b> | <b>68.3</b> | <b>115.7</b> | <b>486.<br/>9</b> | <b>9.06</b> | <b>0.35</b> | <b>10.1<br/>2</b> | <b>23.0<br/>2</b> |

Итого на сумму 70-00 рублей