

Утверждаю.  
Директор школы \_\_\_\_\_ М.В.Александрова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
16 декабря 2024 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 пшенная с маслом   | <b>200/5</b>          | 5,67                    | 5,28         | 32,55         | <b>200,0</b>               | 0,15         | 0,02         | 0            | 15,5                           | 1,34         |
| 1   | Бутерброд с маслом             | <b>40</b>             | 2,45                    | 7,55         | 14,62         | <b>136</b>                 | 0,05         | 0,03         | 0            | 9,3                            | 0,62         |
| 393 | Чай с сахаром                  | <b>180</b>            | 0,12                    | 0,02         | 10,20         | <b>41</b>                  | 0            | 0            | 2,83         | 12,8                           | 0,32         |
|     | <b>Второй завтрак</b>          |                       |                         |              |               |                            |              |              |              |                                |              |
| 368 | Фрукты (Банан)                 | <b>100</b>            | 1,50                    | 0,50         | 21,00         | <b>95</b>                  | 0,04         | 0,05         | 10,00        | 8,0                            | 0,60         |
|     | <b>Обед</b>                    |                       |                         |              |               |                            |              |              |              |                                |              |
| 81  | Суп картофельный с бобовыми    | <b>250</b>            | 5,49                    | 5,27         | 16,32         | <b>135</b>                 | 0,22         | 0,07         | 5,81         | 38,07                          | 2,02         |
| 298 | Ленивые голубцы                | <b>220</b>            | 19,4                    | 12,4         | 27,9          | <b>301,1</b>               | 0,11         | 0,2          | 27,5         | 82,5                           | 2,2          |
| 376 | Компот из сухофруктов          | <b>200</b>            | 0,44                    | 0,02         | 27,76         | <b>113</b>                 | 0,002        | 0,006        | 0,4          | 31,82                          | 1,24         |
| 1   | Хлеб пшеничный                 | <b>30</b>             | 3,19                    | 0,49         | 20,43         | <b>103</b>                 | 0,045        | 0,03         | 0            | 9                              | 0,76         |
| 1   | Хлеб ржаной                    | <b>30</b>             | 2,34                    | 0,54         | 19,93         | <b>96</b>                  | 0,006        | 0,058        | 0            | 13,05                          | 0,9          |
|     | <b>Полдник</b>                 |                       |                         |              |               |                            |              |              |              |                                |              |
| 215 | Омлет натуральный              | <b>105</b>            | 9,28                    | 18,03        | 1,86          | <b>193</b>                 | 0,06         | 0,38         | 0,18         | 77,5                           | 1,90         |
| 1   | Хлеб пшеничный                 | <b>30</b>             | 3,19                    | 0,49         | 20,43         | <b>103</b>                 | 0,045        | 0,03         | 0            | 9                              | 0,76         |
| 392 | Чай с сахаром                  | <b>180</b>            | 0,06                    | 0,02         | 9,99          | <b>40,0</b>                | 0            | 0            | 0,03         | 10,0                           | 0,28         |
|     | <b>Итого:</b>                  |                       | <b>53,13</b>            | <b>50,61</b> | <b>222,99</b> | <b>1556,1</b>              | <b>0,728</b> | <b>0,874</b> | <b>46,75</b> | <b>316,54</b>                  | <b>12,94</b> |

Утверждаю.  
Директор школы \_\_\_\_\_ М.В.Александрова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
16 декабря 2024 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                           |              |             |              |            |             |                      |              |       |      |
| 41            | Масло сливочное<br>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<br>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                          | <b>600</b>        | <b>15,62</b>                 | <b>17,88</b> | <b>72,2</b> | <b>792,5</b>                   | <b>54.3</b>  | <b>27.7</b> | <b>163.1</b> | <b>3.1</b> | <b>0.16</b> | <b>27.15</b>         | <b>88.05</b> | 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»  
16 декабря 2024 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                           |              |      |       |      |      |                      |       |       |      |
| 41            | Масло сливочное<br>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<br>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