

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
18 января 2024 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»
18 января 2024 года

№	№ рецептур	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Минеральные в-ва мг витамины мг							
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	93	Каша из овсяных хлопьев геркулес молочная	200	7.95	0	30	197.2 2	150	0	23	1.53	0.23	1.4	0.08
2	382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	122.0	14.0	90.0	0.56	0.04	1.3	0.01
3	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
4	42	Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.0	36.4	88.0	3.5	50.0	0.1	0.0	0.07	26.0
5		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70.	0	0	0	0	0	0	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
		Итого	550	16,67	15,11	127,85	571,82	373.0	19.5	193.0	3.69	0.33	16.77	85.09

Итого на сумму 77 рублей 32 копеек

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
18 января 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													
93	Каша из овсяных хлопьев геркулес молочная	200	6.86	7.22	26.88	197.22	0.05	0.00	0.78	0.00	0.00	8.65	0.00	0.50	0.00
1/14	Масло сливочное	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
15	Сыр порционнно	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
376	Какао с молоком	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	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
	итого	455	17.39	27.43	148.55	699.76	0.23	0.22	15.85	28.0	0.00	257.85	78.00	25.50	3.49

Итого на сумму 60-00 рублей