

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

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

Ж	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 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
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 _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
19 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													
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.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
19 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													
321	Каша вязкая молочная 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 порционно	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 порционно	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 60-00 рублей