

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

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
19 мая 2025 года

| №<br>ре-<br>септ<br>уры | Прием пищи, наименование<br>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 геркулесовая с<br>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  |
|                         | <b>Второй завтрак</b>                      |                       |                         |       |        |                            |              |       |       |                                |       |
| 368                     | Фрукты (яблоко)                            | 100                   | 0,40                    | 0,40  | 9,80   | 44                         | 0,03         | 0,02  | 10,00 | 16,0                           | 2,20  |
|                         | <b>Обед</b>                                |                       |                         |       |        |                            |              |       |       |                                |       |
| 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<br>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   |
|                         | <b>Полдник</b>                             |                       |                         |       |        |                            |              |       |       |                                |       |
| 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<br>концентрата | 200                   | 1,36                    | 0     | 29,02  | 116,19                     | 0,002        | 0,003 | 0,4   | 8,4                            | 0,14  |
|                         |                                            |                       |                         |       |        |                            |              |       |       |                                |       |
|                         | <b>Итого:</b>                              |                       | 43,24                   | 50,7  | 318,93 | 1890,31                    | 0,52         | 0,406 | 32,73 | 207,03                         | 12,24 |

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

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
19 мая 2025 года

| № | №<br>рецепт<br>ур | Прием пищи, наименования<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г.) |              |                    | Минеральные в-ва мг    витамины мг               |              |             |                   |             |             |                   |                   |
|---|-------------------|----------------------------------------------|-----------------|-----------------------|--------------|--------------------|--------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------------|
|   |                   |                                              |                 | Белки                 | Жиры         | Угле<br>воды       | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Са           | Mg          | P                 | Fe          | B1          | C                 | A                 |
| 1 | 93                | Каша из овсяных хлопьев геркулес<br>молочная | 200             | 7.95                  | 0            | 30                 | 197.2<br>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                                        | <b>550</b>      | <b>16,67</b>          | <b>15,11</b> | <b>127,8<br/>5</b> | <b>571,8<br/>2</b>                               | <b>373.0</b> | <b>19.5</b> | <b>193.<br/>0</b> | <b>3.69</b> | <b>0.33</b> | <b>16.7<br/>7</b> | <b>85.0<br/>9</b> |

Итого на сумму 79 рубля 31 копейка

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

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
19 мая 2025 года

| №<br>рецептур | Наименование<br>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                           |              |      |       |      |      |                      |       |       |      |
| 93            | Каша из овсяных<br>хлопьев геркулес<br>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 порционнo                                   | 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 70-00 рублей