

Утверждаю.  
Директор школы \_\_\_\_\_ Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
20 октября 2023 года

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
	<b>Завтрак</b>										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>250</b>	7,18	6,5	23,54	<b>181</b>	0,107	0,25	1,13	202	0,63
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 лимоном	<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>										
11	Салат из капусты	<b>60</b>	0,8	3,8	4,7	<b>55,2</b>	0,03	0	5,7	17,7	0,5
37	Суп с мучными клёцками	<b>250</b>	7,8	10,7	23,75	<b>217,1</b>	0,13	0,12	14,9	23,95	1,8
304	Плов с мясом кур	<b>200</b>	19,33	16,19	33,99	<b>359</b>	0,05	0,11	0,96	42,95	2,08
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>										
пр	Булочка сдобная	<b>50</b>	6,71	12,26	65,57	<b>403,20</b>	0,08	0,03	0,01	26,57	0,91
401	Кисель	<b>180</b>	5,22	4,50	7,56	<b>92</b>	0,04	0,23	0,54	232,0	0,18
	<b>Итого:</b>		<b>57,08</b>	<b>63,07</b>	<b>273,05</b>	<b>1891,5</b>	<b>0,58</b>	<b>0,914</b>	<b>36,47</b>	<b>629,14</b>	<b>10,54</b>

Утверждаю.  
Директор школы \_\_\_\_\_ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
20 октября 2023 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	Мg
	Завтрак	г													
694	Макаронные изделия отварные с сыром	125\20	4.08	6.40	27.26	183.00	0.18	0.00	24.22	34.00	0.00	49.30	115.46	37.00	1.34
255	Масло сливочное порциями	10	13.30	4.7	9.59	133.75	0.09	0.00	0.43	26.25	0.00	53.38	183.5	30.0	0.74
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
349	Чай с сахаром	200	0.20	0.02	22.30	110.00	0.02	0.00	0.00	0.00		12.0	2.4	0.00	0.80
пр	Фрукт апельсин	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	0,00	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,00	2,20
	итого	650	25.04	17.91	111.71	735.47	32.5	0.00	51.15	60.25	0.00	143.36	411.77	83.3	5.82

Итого на сумму 70 -11 рублей

Утверждаю.  
Директор школы \_\_\_\_\_ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
20 октября 2023 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													
168	Сырники из творога	150	10.44	11.11	41.30	307.00	0.26	0.00	1.20	81.0	0.00	158.6	257.3	86.70	2.75
951	Какао на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00	0.02	0.00	0.00	0.08	0.00	34.00	45.00	7.00	0.00
пр	Хлеб пшеничный	30	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
1\14	Масло сливочное порциями	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
	итого	480	28.17	33.92	291.37	965.12	0.50	0.02	16.27	109.23	0.00	313.17	380.53	99.2	5.74

Итого на сумму 60-00 рублей