

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

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
21 марта 2025 года

| №<br>ре-<br>ц-<br>еп-<br>т<br>у-<br>ры | 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 «Дружба» молочная                                   | 200/5                 | 5,5                     | 8,77  | 29,27  | 213,0                      | 0,04         | 0,02  | 0       | 7,8                            | 0,26  |
| пр                                     | Печенье                                                  | 40                    | 1,5                     | 12,2  | 25,0   | 217,0                      | 0,02         | 0,01  | 0       | 3,0                            | 0,2   |
| 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>                                              |                       |                         |       |        |                            |              |       |         |                                |       |
| 154                                    | Салат из огурцов                                         | 60                    | 5,27                    | 7,16  | 21,07  | 169,33                     | 0,13         | 0,13  | 1,07    | 21,97                          | 1,64  |
| 28                                     | Борщ со сметаной                                         | 250                   | 2,9                     | 2,2   | 6,8    | 81,2                       | 0,07         | 0,84  | 12,5    | 73,9                           | 1,1   |
| 194                                    | Макаронные изделия с маслом                              | 150                   | 5,4                     | 4,8   | 34,0   | 204,9                      | 0,09         | 0,04  | 0,035   | 10,1                           | 0,6   |
| 93                                     | Гуляш из отварного мяса кур в<br>молочно-сметанном соусе | 70                    |                         |       |        |                            |              |       |         |                                |       |
| 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>                                           |                       |                         |       |        |                            |              |       |         |                                |       |
| 1                                      | Хлеб пшеничный (батон)                                   | 35                    | 3,19                    | 0,49  | 20,43  | 103                        | 0,045        | 0,03  | 0       | 9                              | 0,76  |
| 6                                      | Масло порционное                                         | 10                    | 0,08                    | 7,25  | 0,13   | 66                         | 0,001        | 0,012 | 0       | 2,4                            | 0,02  |
| 7                                      | Сыр российский                                           | 10                    | 4,64                    | 5,9   | 0      | 72                         | 0,01         | 0,06  | 0,14    | 176                            | 0,20  |
| 392                                    | Чай с сахаром                                            | 180                   | 0,06                    | 0,02  | 9,99   | 40,0                       | 0            | 0     | 0,03    | 10,0                           | 0,28  |
|                                        | <b>Итого:</b>                                            |                       | 35,06                   | 50,26 | 234,81 | 1563,43                    | 0,489        | 1,256 | 25,3993 | 396,84                         | 10,48 |

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

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
21 марта 2025 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                           |              |      |       |       |      |                      |        |        |       |
| 173           | Каша дружба вязкая          | 200               | 9.94                         | 7.48  | 47.78    | 280.26                         | 0.24         | 0.0  | 0.0   | 0.02  | 0.00 | 17.30                | 178.0  | 90.00  | 5.26  |
| 608           | Масло сливочное<br>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  |
|               |                             |                   |                              |       |          |                                |              |      |       |       |      |                      |        |        |       |
| 377           | Чай с лимоном               | 200\7             | 9.51                         | 1.14  | 15.11    | 30.0                           | 0.01         | 0.22 | 3.67  | 0.01  | 0.01 | 11.25                | 85.54  | 99.08  | 18.42 |
| 1             | 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  |
| пр            | Фрукт яблоко                | 100               | 0.60                         | 0.00  | 57.50    | 48.00                          | 0.06         | 0.0  | 15.00 | 0.00  | 0.0  | 12.0                 | 28.0   | 2.0    | 0.50  |
|               | итого                       | 667               | 41.14                        | 24.66 | 110.38   | 892.01                         | 0.40         | 0.22 | 15.93 | 28.78 | 0.01 | 86.3                 | 357.92 | 222.21 | 25.18 |

Итого на сумму 79 рубля 31 копейка

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

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
21 марта 2025 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                           |              |      |       |       |      |                      |        |        |       |
| 173           | Каша дружба вязкая          | 200               | 9.94                         | 7.48  | 47.78    | 280.26                         | 0.24         | 0.0  | 0.0   | 0.02  | 0.00 | 17.30                | 178.0  | 90.00  | 5.26  |
| 608           | Масло сливочное<br>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  |
|               |                             |                   |                              |       |          |                                |              |      |       |       |      |                      |        |        |       |
| 377           | Чай с лимоном               | 200\7             | 9.51                         | 1.14  | 15.11    | 30.0                           | 0.01         | 0.22 | 3.67  | 0.01  | 0.01 | 11.25                | 85.54  | 99.08  | 18.42 |
| 1             | 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                       | 567               | 41.14                        | 24.66 | 110.38   | 892.01                         | 0.40         | 0.22 | 15.93 | 28.78 | 0.01 | 86.3                 | 357.92 | 222.21 | 25.18 |

Итого на сумму 70-00 рублей