

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
21 декабря 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 | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша вязкая пшеничная с маслом | 200/5 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200,0 | 0,15 | 0,02 | 0 | 15,5 | 1,34 |
| пр | Печенье | 30 | 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 (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 46 | 0,03 | 0,03 | 5,00 | 19,0 | 2,30 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат витаминный | 60 | 1,72 | 3,70 | 4,82 | 59,5 | 0,05 | 0,028 | 5,58 | 11,77 | 0,39 |
| 67 | Щи со свежей капусты | 250 | 1,74 | 4,9 | 8,5 | 84,7 | 0,06 | 0,05 | 18,5 | 43,3 | 0,79 |
| 88 | Куриное рагу с картофелем | 220 | 14,8 | 18,5 | 31,3 | 332,6 | 0,23 | 0,18 | 29,5 | 34,6 | 3,4 |
| 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: | | | 37,4292 | 57,119 | 235,27 | 1620,3 | 0,678 | 0,812 | 61,99 | 287,34 | 14,38 |

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
21 декабря 2023 года

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции,г | Пищевая ценность вещества | | | Энерге Тическая ценностт | Витамины ,мг | | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------|----------------------------|-------------------|------------------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------|------|------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Ккал | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | Р | Mg |
| | Завтрак | г | | | | | | | | | | | | | |
| 400 | Пюре картофельное | 200 | 33.64 | 22.81 | 20.52 | 421.20 | 0.13 | 0.00 | 0.45 | 102.6 | 0.00 | 280.44 | 410.58 | 46.80 | 1.39 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1\14 | Котлета рыбная п\ф | 100 | 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 |
| 376 | Чай с сахаром и лимоном | 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 | Фрукт банан | 100 | 0.80 | 0.00 | 70.50 | 49.00 | 0.05 | 0.0 | 9.00 | 0.00 | 0.0 | 16.0 | 48.0 | 6.0 | 0.50 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 510 | 39.74 | 27.41 | 105.32 | 561.2 | 0.21 | 0.00 | 9.45 | 102.7 | 0.00 | 324.44 | 535.38 | 57.6 | 3.29 |

Итого на сумму 70-11рублей

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская»СШ
21 декабря 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 400 | Пюре картофельное | 200 | 33.64 | 22.81 | 20.52 | 421.20 | 0.13 | 0.00 | 0.45 | 102.6 | 0.00 | 280.44 | 410.58 | 46.80 | 1.39 |
| 1 | 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 |
| 287 | Котлеты рыбные | 100 | 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 |
| 376 | Чай с сахаром и лимоном | 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 |
| 4 | 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 | 420 | 46.74 | 35.41 | 139.32 | 561.2 | 0.21 | 0.00 | 9.45 | 102.7 | 0.00 | 324.44 | 535.38 | 57.6 | 3.29 |

Итого на сумму 60-00 рублей