

Утверждаю.  
 Директор школы \_\_\_\_\_ М.В.Александрова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
 23 октября 2024 года

№ ре- септ уры	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>										
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	<b>200\5</b>	5,39	6,38	27,13	<b>187</b>	0,14	0,04	0	24,5	1,54
пр	Сдоба обыкновенная	<b>40</b>	3,75	4,9	37,2	<b>208,5</b>	0	0	0	0	0
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 (яблоко)	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	<b>44</b>	0,03	0,02	10,00	16,0	2,20
	<b>Обед</b>										
38	Салат из моркови с яблоком	<b>60</b>	0,64	0,10	5,17	<b>24,24</b>	0,03	0,03	3,75	14,56	0,64
44	Суп картофельный с вермишелью	<b>250</b>	2,5	5,8	18,98	<b>137,82</b>	0,1	0,05	15,1	17,72	0,9
315	Рис отварной	<b>150</b>	3,64	5,37	36,67	<b>210</b>	0,025	0,019	0	1,35	0,52
78	Котлеты	<b>70</b>	12,31	12,92	8,32	<b>184,16</b>	0,06	0,12	0,24	23,06	2,11
66а	Сметанный соус	<b>30</b>	0,42	1,5	1,8	<b>22,2</b>	0	0	0	8,2	0,06
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	Печенье	<b>40</b>	6,71	12,26	66,57	<b>403,20</b>	0,08	0,03	0,01	26,57	0,91
392	Кисель из плодово- ягодного концентрата	<b>200</b>	1,36	0	29,02	<b>116,19</b>	0,002	0,003	0,4	8,4	0,14
	<b>Итого:</b>		<b>43,24</b>	<b>50,7</b>	<b>318,93</b>	<b>1890,31</b>	<b>0,52</b>	<b>0,406</b>	<b>32,73</b>	<b>207,03</b>	<b>12,24</b>

Утверждаю.  
 Директор школы \_\_\_\_\_ М.В.Александрова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
 23 октября 2024 года

№	№ рецептур	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Минеральные в-ва мг    витамины мг							
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	93	Каша из овсяных хлопьев геркулес молочная	200	7.95	0	30	197.2 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
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>16,67</b>	<b>15,11</b>	<b>127,85</b>	<b>571,82</b>	<b>373.0</b>	<b>19.5</b>	<b>193.0</b>	<b>3.69</b>	<b>0.33</b>	<b>16.77</b>	<b>85.09</b>

Итого на сумму 77 рублей 32 копеек

Утверждаю.  
 Директор школы \_\_\_\_\_ М.В.Александрова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
 23 октября 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													
93	Каша из овсяных хлопьев геркулес 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 порционнно	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