

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

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
25 января 2024 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>											
168	Каша вязкая пшеничная с маслом	<b>200/5</b>	5,67	5,28	32,55	<b>200,0</b>	0,15	0,02	0	15,5	1,34
пр	Печенье	<b>30</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 (груша)	<b>100</b>	0,40	0,30	10,30	<b>46</b>	0,03	0,03	5,00	19,0	2,30
<b>Обед</b>											
12	Салат витаминный	<b>60</b>	1,72	3,70	4,82	<b>59,5</b>	0,05	0,028	5,58	11,77	0,39
67	Щи со свежей капусты	<b>250</b>	1,74	4,9	8,5	<b>84,7</b>	0,06	0,05	18,5	43,3	0,79
88	Куриное рагу с картофелем	<b>220</b>	14,8	18,5	31,3	<b>332,6</b>	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4
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>											
215	Омлет натуральный	<b>105</b>	9,28	18,03	1,86	<b>193</b>	0,06	0,38	0,18	77,5	1,90
1	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	3,19	0,49	20,43	<b>103</b>	0,045	0,03	0	9	0,76
392	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,06	0,02	9,99	<b>40,0</b>	0	0	0,03	10,0	0,28
<b>Итого:</b>			<b>37,4292</b>	<b>57,119</b>	<b>235,27</b>	<b>1620,3</b>	<b>0,678</b>	<b>0,812</b>	<b>61,99</b>	<b>287,34</b>	<b>14,38</b>

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

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
25 января 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													
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 77-32 рублей

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

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская»СШ  
25 января 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													
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