

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

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
26 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>											
168	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	177,0	0,03	0,02	0	5,7	0,45
2	Бутерброд с повидлом	45	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,10	10,9	0,87
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>											
11	Салат Витаминный	60	0,7	4,3	4,7	60,5	0,013	0,2	10,9	25,8	0,6
44	Суп свекольный со сметаной	250	4,7	2,4	12,7	91,0	0,12	0,1	12,4	60,3	1,3
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0,1449	0,10	0	14,82	4,56
99	Котлета	70	10,3	4,1	3,8	87,5	0,04	0,08	0	9,5	0,7
66а	Сметанный соус	30	0,42	1,5	1,8	22,2	0	0	0	8,2	0,06
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>											
пр	Печенье	40	6,48	13,66	23,80	252,00	0,06	0,04	0,13	40,73	0,43
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
<b>Итого:</b>											
			46,11	43,93	247,57	1577,2	0,5809	0,824	37,93	371,82	14,51

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

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
26 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													
21	Каша гречневая рассыпчатая	200	7.43	12.57	57.59	373.32	0.19	0.05	1.67	0.00	0.00	49.93	0.00	0.00	2.83
637	Котлета п\ф	80	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
	Хлеб пшеничный	30	3.03	0.32	19.69	93.76	0.0	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 яблоко	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	690	44.88	37.04	193.93	1689.89	0.55	0.34	15.7	28.75	0.20	402.53	123.40	63.43	7.78

Итого на сумму 70 рублей 11 копеек

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

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
26 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													
204	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,36	6,02	35,36	224,6	0,08	0,00	0,00	28,0	0,00	6,48	49,56	28,16	1,48
1	Котлеты п\ф	80	0,76	6,09	2,38	70,0	0,03	0,00	9,50	0,00	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57
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
648	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.3	49.60	0.02	0.00	5.6	0.03	0.00	3.2	15.8	2.00	0.00
	итого	530	35.11	36.78	169.23	927.01	0.20	0.02	25.1	28.03	0.00	85.28	247.56	75.59	5.55

Итого на сумму 60-00 рублей