

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

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
27 октября 2023 года

Ж	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
1	Бутерброд с маслом	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	<b>136</b>	0,05	0,03	0	9,3	0,62
393	Чай с сахаром	<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 (Банан)	<b>100</b>	1,50	0,50	21,00	<b>95</b>	0,04	0,05	10,00	8,0	0,60
	<b>Обед</b>										
81	Суп картофельный с бобовыми	<b>250</b>	5,49	5,27	16,32	<b>135</b>	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
298	Капуста тушеная	<b>200</b>	19,4	12,4	27,9	<b>301,1</b>	0,11	0,2	27,5	82,5	2,2
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>53,13</b>	<b>50,61</b>	<b>222,99</b>	<b>1556,1</b>	<b>0,728</b>	<b>0,874</b>	<b>46,75</b>	<b>316,54</b>	<b>12,94</b>

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

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
27 октября 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	Са	Р	Mg
	Завтрак	г													
21	Макаронные изделия отварные	180	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	Биточки 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
376	Чай с сахаром	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
1	Масло сливочное порциями	10	0,76	6,09	2,38	67,3	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
пр	Фрукт апельсин	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	0,00	10,0	0,00	0,00	10,0	75,8	0,00	2,20
	итого	540	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 70-11 рублей

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

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
27 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	Макаронные изделия отварные	180	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	Биточки 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
376	Чай с сахаром	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
1	Масло сливочное порциями	10	0,76	6,09	2,38	67,3	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
	итого	540	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 60-00 рублей