

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
27 ноября 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181 | 0,107 | 0,25 | 1,13 | 202 | 0,63 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | 0 | 9,3 | 0,62 |
| 393 | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 0 | 0 | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| 368 | Фрукты (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95 | 0,04 | 0,05 | 10,00 | 8,0 | 0,60 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 11 | Салат из капусты | 60 | 0,8 | 3,8 | 4,7 | 55,2 | 0,03 | 0 | 5,7 | 17,7 | 0,5 |
| 37 | Суп с мучными клёцками | 250 | 7,8 | 10,7 | 23,75 | 217,1 | 0,13 | 0,12 | 14,9 | 23,95 | 1,8 |
| 304 | Плов с мясом кур | 200 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359 | 0,05 | 0,11 | 0,96 | 42,95 | 2,08 |
| 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 | | | | | | | | | | |
| пр | Булочка сдобная | 50 | 6,71 | 12,26 | 65,57 | 403,20 | 0,08 | 0,03 | 0,01 | 26,57 | 0,91 |
| 401 | Кисель | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92 | 0,04 | 0,23 | 0,54 | 232,0 | 0,18 |
| | Итого: | | 57,08 | 63,07 | 273,05 | 1891,5 | 0,58 | 0,914 | 36,47 | 629,14 | 10,54 |

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
27 ноября 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 694 | Макароны отварные с сыром | 125\20 | 4.08 | 6.40 | 27.26 | 183.00 | 0.18 | 0.00 | 24.22 | 34.00 | 0.00 | 49.30 | 115.46 | 37.00 | 1.34 |
| 255 | Масло сливочное порциями | 10 | 13.30 | 4.7 | 9.59 | 133.75 | 0.09 | 0.00 | 0.43 | 26.25 | 0.00 | 53.38 | 183.5 | 30.0 | 0.74 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 | 650 | 25.04 | 17.91 | 111.71 | 735.47 | 32.5 | 0.00 | 51.15 | 60.25 | 0.00 | 143.36 | 411.77 | 83.3 | 5.82 |

Итого на сумму 70 -11 рублей

Утверждаю.
 Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
 27 ноября 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Сырники из творога | 150 | 10.44 | 11.11 | 41.30 | 307.00 | 0.26 | 0.00 | 1.20 | 81.0 | 0.00 | 158.6 | 257.3 | 86.70 | 2.75 |
| 951 | Какао на молоке | 200 | 1.40 | 2.00 | 22.40 | 116.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 34.00 | 45.00 | 7.00 | 0.00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 4,80 | 4,6 | 71,00 | 216.00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,37 | 0,50 | 0,00 | 0,6 |
| 1\14 | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | итого | 480 | 28.17 | 33.92 | 291.37 | 965.12 | 0.50 | 0.02 | 16.27 | 109.23 | 0.00 | 313.17 | 380.53 | 99.2 | 5.74 |

Итого на сумму 60-00 рублей