

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
30 января 2024 года

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
168	Каша молочная манная	200/5	4,52	4,07	30,57	177,0	0,04	0,02	0	10,6	0,45
пр	Пряник	30	3,7	4,4	43,2	229	0,04	0	0	6,8	0,45
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											
10	Салат из зеленого горошка	50	1,7	3,1	3,75	50,1	0,06	0,03	6,7	12,8	0,411
87	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,40	14,33	167	1,0	0,145	9,11	45,3	1,26
206	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	0,15	0,1	24,3	49,6	1,1
88	Тушеная рыба с овощами	200	22,7	11,9	9,5	240,0	0,16	0,16	10,4	92,6	1,8
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	Рулет с маком	40	3,25	5,34	18,7	144,7	0,04	0,04	0,42	20,0	0,56
400	Какао с молоком	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
Итого:			61,04	50,06	250,64	1716,1	1,663	0,919	66,224	539,17	10,041

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
30 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	Мg
	Завтрак	г													
210	Каша пшенная	200	18.99	28.32	3.51	345.90	0.13	0.00	0.33	452.90	0.00	151.72	346.49	25.97	3.91
15	Сыр порционно	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
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
382	Кофейный напиток на молоке	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	0,00	1.30	0.01	0,00	122.0	90.00	14.00	0.56
1	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 банан	100	0.60	0.00	57.50	48.00	0.06	0.00	15.0	0.00	0.00	12.00	28.00	2.00	1.50
	итого	554	35.94	52.57	99.26	1008.98	0.29	0.22	2.30	481.0	0.00	504.92	487.89	58.47	6.06

Итого на сумму 77 рублей 32 копеек

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
30 января 2024 года

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции,г	Пищевая ценность вещества			Энерге Тическая ценностг	Витамины ,мг					Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		Ккал	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg
	Завтрак	г													
210	Каша пшенная	200	18.99	28.32	3.51	345.90	0.13	0.00	0.33	452.90	0.00	151.72	346.49	25.97	3.91
15	Сыр порционно	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
1	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
382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	0.00	1.30	0.01	0.00	122.0	90.00	14.00	0.56
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	414	35.94	52.57	99.26	1008.98	0.29	0.22	2.30	481.0	0.00	504.92	487.89	58.47	6.06

Итого на сумму 60-00 рублей