

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
31 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 «Дружба» молочная	200/5	5,5	8,77	29,27	213,0	0,04	0,02	0	7,8	0,26
пр	Печенье	40	1,5	12,2	25,0	217,0	0,02	0,01	0	3,0	0,2
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,00	16,0	2,20
Обед											
154	Салат из огурцов	60	5,27	7,16	21,07	169,33	0,13	0,13	1,07	21,97	1,64
28	Борщ со сметаной	250	2,9	2,2	6,8	81,2	0,07	0,84	12,5	73,9	1,1
194	Макаронные изделия с маслом	150	5,4	4,8	34,0	204,9	0,09	0,04	0,035	10,1	0,6
93	Гуляш из отварного мяса кур в молочно-сметанном соусе	70									
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											
1	Хлеб пшеничный (батон)	35	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
6	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
7	Сыр российский	10	4,64	5,9	0	72	0,01	0,06	0,14	176	0,20
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0,03	10,0	0,28
Итого:			35,06	50,26	234,81	1563,43	0,489	1,256	25,3993	396,84	10,48

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 1-4 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
31 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													
173	Каша дружба вязкая	200	9.94	7.48	47.78	280.26	0.24	0.0	0.0	0.02	0.00	17.30	178.0	90.00	5.26
608	Масло сливочное порциями	10	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
377	Чай с лимоном	200\7	9.51	1.14	15.11	30.0	0.01	0.22	3.67	0.01	0.01	11.25	85.54	99.08	18.42
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 яблоко	100	0.60	0.00	57.50	48.00	0.06	0.0	15.00	0.00	0.0	12.0	28.0	2.0	0.50
	итого	667	41.14	24.66	110.38	892.01	0.40	0.22	15.93	28.78	0.01	86.3	357.92	222.21	25.18

Итого на 77-32 рублей

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для учащихся 5-11 класса МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
31 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	Mg
	Завтрак	г													
173	Каша дружба вязкая	200	9.94	7.48	47.78	280.26	0.24	0.0	0.0	0.02	0.00	17.30	178.0	90.00	5.26
608	Масло сливочное порциями	10	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
377	Чай с лимоном	200\7	9.51	1.14	15.11	30.0	0.01	0.22	3.67	0.01	0.01	11.25	85.54	99.08	18.42
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
	Итого	567	41.14	24.66	110.38	892.01	0.40	0.22	15.93	28.78	0.01	86.3	357.92	222.21	25.18

Итого на сумму 60-00 рублей