

Утверждаю

Директор МКОУ "Краснокопчинская СОШ"
Пильчук И.Н.



Меню на 03.02.2025

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								
День 7								
завтрак	Горячий бутерброд с сыром, маслом	43	16,54	4,48	8,4	12,54	143,68	7
	Вареники П/Ф, с маслом	155	27,45	10,68	9	36	267,72	218
	Чай с лимоном, с сахаром	212	3,05	0,2	0,01	9,9	40,49	377
	Фрукты свежие (яблоко)	100	15	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	итого за завтрак	510	62,04	15,76	17,81	68,24	496,29	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	0	0	0	0	0	0	8
	Суп из овощей с фрикадельками	0	0	0	0	0	0	54-5с
	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	0	0	0	0	0	0	40
	Рис отварной с овощами	0	0	0	0	0	0	57
	Кисель из черной смородины	0	0	0	0	0	0	69
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	0	0	0	0	0	0	90
итого за обед	0	0	0	0	0	0		
Всего за день	510	62,04	15,76	17,81	68,24	496,29		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				20,47	22,54	20,37	21,12	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								
День 7								
завтрак	Горячий бутерброд с сыром, маслом	55	18,29	5,86	11,0	16,42	188,12	7
	Вареники П/Ф, с маслом	205	32,43	14,13	11,9	47,61	354,06	218
	Чай с лимоном, с сахаром	216	3,57	0,2	0,01	9,9	40,49	377
	Фрукты свежие (яблоко)	120	18	0,56	0,56	13,72	62,16	338
	итого за завтрак	596	72,29	20,75	23,47	87,65	644,83	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	6,94	1,1	8,1	4,8	96,5	54-9з
	Суп из овощей с фрикадельками	250/30	22,15	2,7	5,4	11,8	106,6	54-5с
	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	160	38,93	14,69	9,81	5,2	167,85	40
	Рис отварной с овощами	100	12,15	3,6	3,9	47,9	241,1	57
	Кисель из черной смородины	200	10,93	0,96	0,06	10	44,38	69
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,8	2,67	0,48	21,2	99,8	90
итого за обед	590	96,7	28,92	28,15	119,3	846,23		
Всего за день	1186	168,99	49,67	51,62	206,95	1491,06		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				55,19	56,11	54,03	54,82	