Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"
Пильчук И.Н.

Меню на _10.12.2024__

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2 ***День 6***							
	Каша вязкая молочная пшеная, с маслом сливочным	200	12,58	8,5	8,78	37,5	263,02	168
	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	10,78	3,77	7,12	21,43	164,88	2
	Фрукты свежие (яблоко)	100	18,00	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Кофейный напиток с молоком	200	10,12	3,1	3	14,3	96,6	379
		0	0	0	0	0	0	Г/П
	итого за завтрак	**545**	**51,48**	**15,77**	**19,3**	**83,03**	**568,9**	
	салат из свежих огурцов	0	0	0	0	0	0	13
	Щи по-уральски (с крупой),с мясом, со сметаной	0	0	0	0	0	0	22
обед	рыба (минтай), запеченая с томатами	0	0	0	0	0	0	43
	картофельное пюре, с маслом	0	0	0	0	0	0	60
	Напиток брусничный	0	0	0	0	0	0	80
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	0	0	0	0	0	0	90
	итого за завтрак	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
	Всего за день	**545**	**51,48**	**15,77**	**19,3**	**83,03**	**568,9**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %			**20,48**	**24,43**	**24,79**	**24,21**	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2 ***День 6***							
	Каша вязкая молочная пшеная, с маслом сливочным	250	12,58	10,63	10,98	46,88	328,86	168
	Бутерброд с повидлом, с маслом	55	12,3	4,61	8,7	26,19	201,5	2
	Фрукты свежие (яблоко)	100	24,75	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Кофейный напиток с молоком	200	11,5	3,1	3	14,3	96,6	379
	итого за завтрак	**605**	**61,13**	**18,74**	**23,08**	**97,17**	**671,36**	
	салат из свежих огурцов	100	26,74	0,76	6,09	2,38	67,37	13
	Щи по-уральски (с крупой),с мясом, со сметаной	285	22,49	8,82	10,58	10,91	174,14	22
обед	рыба (минтай), запеченая с томатами	120	34,16	14,9	11,2	1,8	167,6	43
	картофельное пюре, с маслом	200	6	4,15	6,8	24,76	176,84	60
	Напиток брусничный	210	12	0,17		11	45	80
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	112,5	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,66	0,48	21,2	74,7	90
	итого за обед	**995**	**106,99**	**34,66**	**35,55**	**90,45**	**818,15**	
	Всего за день	**1600**	**168,12**	**53,4**	**58,63**	**187,62**	**1489,51**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %			**59,33**	**63,73**	**48,99**	**54,76**	