

Утверждено

Директор МКОУ "Красноключинская ООШ"
Пильчук И.Н.



Меню на 13.12.2024

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	N рецептуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								
День 8								
завтрак	Печень по-строгановски	60	32,1	8,16	8,36	2,28	117,00	255
	Пюре картофельное, с маслом сливочным	120	6,97	3,45	4,28	27	160,32	203
	Чай с молоком, с сахаром	200	3,12	2,5	2,2	10	69,8	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	2,4	0,3	13,8	67,5	89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	1,33	0,24	10,58	49,8	90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	15	0,40	0,4	9,80	44,4	338
итого за завтрак		530	61,19	18,24	15,78	73,46	508,82	
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	0	0	0	0	0	0	10
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	0	0	0	0	0	0	23
	Котлеты п/ф.	0	0	0	0	0	0	54
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	0	0	0	0	0	0	62
	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 обед		0	0	0	0	0	0	
Всего за день		530	61,19	18,24	15,78	73,46	508,82	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			79,47	23,69	19,97	21,93	21,65	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	N рецептуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								
День 8								
завтрак	Печень по-строгановски	100	34,21	13,6	10,6	3,8	165,00	255
	Пюре картофельное, с маслом сливочным	150	8,77	3,45	4,28	27	160,32	203
	Чай с молоком, с сахаром	200	2,8	4	0,5	23	112,5	89
	Хлеб пшеничный	40	3,2	2	0,36	15,87	74,72	90
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,4	2	0,36	15,87	74,72	90
	Фрукты свежие (яблоко)	125	19,8	0,50	0,5	12,3	55,5	338
итого за завтрак		645	71,18	25,55	16,6	97,79	642,76	
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	80	5,36	1,4	4,6	10,33	88,32	10
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	285	29,09	8,8	10,7	19,4	209,1	23
	Котлеты п/ф.	100	34	15,1	14,8	10,3	234,8	54
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	200	17,57	4,13	6,67	21,87	164,03	62
	Напиток брусничный	200	11,09	0,17	0	11	44,68	80
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3,2	0,4	18,4	90	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,2	2	0,36	15,87	74,72	90
итого за обед		685	103,51	27,55	16,96	113,66	717,48	
Всего за день			174,69	53,1	33,56	211,45	1360,24	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				59,00	36,48	55,21	50,01	