

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"
Пильчук И.И.



Меню на 19.12.2024

с 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Неделя 1							
	День 2							
	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	160	37,72	14,34	16,47	18,30	278,79	442
	Чай с лимоном, с сахаром	212	2,84	0,2	0,01	9,9	40,49	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	2,4	0,4	18,4	86,8	Г/П
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,4	2	0,36	15,9	74,84	Г/П
	Фрукты свежие (яблоко)	100	15	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	итого за завтрак	532	60,36	19,34	17,64	72,3	525,32	
обед	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	0	0	0	0	0	0	8
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	0	0	0	0	0	0	19
	Жаркое по домашнему	0	0	0	0	0	0	54-9м
								69
	Кисель из черной смородины	0	0	0	0	0	0	
	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	532	60,36	19,34	17,64	72,3	525,32		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				25,12	22,33	21,58	22,35	

от 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Неделя 1							
	День 2							
	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	200	43,22	14,34	16,47	18,30	278,79	442
	Чай с лимоном, с сахаром	216	3,3	0,2	0,01	9,9	40,49	377
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90	Г/П
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,66	0,48	21,2	99,76	Г/П
	Фрукты свежие (яблоко)	120	18	0,48	0,48	11,76	53,28	338
	итого за завтрак	616	70,12	20,88	17,84	79,56	562,32	
обед	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	100	12,46	2,3	6,8	4,3	87,6	8
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	250/10	13,99	1,7	5,4	10,6	97,8	19
	Жаркое по домашнему	250	63,25	25,1	24,2	21,5	404,2	54-9м
								69
	Кисель из черной смородины	200	11,9	0,96	0,06	10	44,38	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,66	0,48	21,2	99,76	90
	итого за обед	630	107,2	35,92	37,34	86	823,74	
Всего за день	1246	177,32	56,8	55,18	165,56	1386,06		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				63,11	59,98	43,23	50,96	