

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"

Пильчук И.И.



Меню на 22.01.2025г_

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич	N рецептуры	
			стоимость	Белки	Жиры			Углеводы
	Неделя 2							
	День 9							
завтрак	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	12,87	8,59	4,99	21,92	166,95	2
	Каша вязкая молоч овсяная с клюквой, с маслом сливочным	155	21,85	6,2	8,1	24,8	196,9	54-12к
	Какао с молоком	200	10,95	3,26	3,15	15,02	101,47	379
	Фрукты свежие (яблоко)	100	18	0,40	0,4	9,80	44,4	338
	итого за завтрак	500	63,67	18,45	16,64	71,54	509,72	
	Салат из капусты	0	0	0	0	0	0	11
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	0	0	0	0	0	0	19
	Запеканка картофельная с говядиной	0	0	0	0	0	0	54-13м
	Компот из сухофруктов	0	0	0	0	0	0	67
	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	500	63,67	18,45	16,64	71,54	509,72	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %			23,96	21,06	21,36	21,69	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич	N рецептуры	
			стоимость	Белки	Жиры			Углеводы
	Неделя 2							
	День 9							
завтрак	Бутерброд с повидлом, с маслом	55	14,32	10,5	6,1	26,79	204,06	2
	Каша вязкая молоч овсяная с клюквой, с маслом сливочным	205	26,54	8,2	10,71	32,8	260,39	54-12к
	Какао с молоком	210	12,58	3,26	3,15	15,02	101,47	379
	Фрукты свежие (яблоко)	120	21	0,48	0,48	10,8	49,36	338
	итого за завтрак	590	74,44	22,44	20,44	85,39	615,28	
	Салат из капусты	80	6,48	2	6,1	10,4	104,5	54-7з
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	260	12,94	1,7	5	12,6	102,2	19
	Запеканка картофельная с говядиной	200	68,94	21,2	20,1	35	405,7	54-13м
	Компот из сухофруктов	200	8,63	0,14	0,07	11,1	45,59	67
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3,2	0,4	18,4	90	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,2	2,66	0,48	21,2	99,76	90
	итого за обед	820	103,39	30,9	32,15	108,7	847,75	
	Всего за день	1410	177,83	53,34	52,59	194,09	1463,03	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %			59,27	57,16	50,68	53,79	