

Утверждаю:

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"
Пильчук И.И.



Меню на 03.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетич	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 1								
	Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон)	44	12,17	4,48	8,4	12,54	143,7	7
	Каша вязкая (из рисовой крупы) , с маслом	200	13,49	8,30	11,7	37,5	197,0	168
	Кофейный напиток с молоком	200	12,47	1,4	2	22,4	116	951
	Фрукты свежие (яблоко)	100	21,45	0,4	0,4	9,8	44,4	338
итого за завтрак		544	59,58	14,58	22,5	82,24	501,1	
<i>обед</i>	Салат из овощей с кукурузой	60	28,25	1,38	4,38	8,7	80	8
	Суп из овощей с фрикадельками	220	17,53	8,64	4,32	13,92	129	54-5с
	Рыба, запеченная с картофелем	250	49,54	19,75	18	28,5	355	41
	Компот из яблок и вишни	200	7,18	0,2	0,1	10,2	42,5	66
	Хлеб пшеничный	30	2,1	2,4	0,3	13,8	112,5	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,1	2	0,36	15,87	74,7	90
итого за обед		790	106,7	34,37	27,46	90,99	793,7	
Всего за день		1692	166,28	48,95	49,96	173,23	1294,8	
Процент удовлетворения от суточной				63,57	63,24	51,71	55,10	

МЕНЮ 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетич	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 1								
<i>завтрак</i>	Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон)	57	15,3	5,86	11,0	16,42	188,18	7
	Каша вязкая (из рисовой крупы) , с маслом	250	17,79	3,68	4,85	44,02	234,52	168
	Кофейный напиток с молоком	200	13,18	1,4	2	22,4	116	951
	Фрукты свежие (яблоко)	140	23,1	0,6	0,6	14,7	70,5	338
итого за завтрак		647	69,37	11,54	18,45	97,54	609,2	
<i>обед</i>	Салат из овощей с кукурузой	100	35,31	2,3	7,3	14,5	133	8
	Суп из овощей с фрикадельками	250/30	22,15	10,8	5,4	17,4	161,25	54-5с
	Рыба, запеченная с картофелем	300	54,96	23,7	21,6	34,3	426,5	41
	Компот из яблок и вишни	200	7,18	0,2	0,1	10,2	42,5	66
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90,0	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,66	0,48	21,2	99,6	90
итого за обед		680	125,2	42,86	35,28	116	952,85	
Всего за день		1327	194,57	54,4	53,73	213,54	1562,05	
Процент удовлетворения от суточной				60,44	58,40	55,75	57,43	