

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"

Пильчук И.И.



Меню на 06.09.2024

от 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	N рецептуры	
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1</b>									
<b>День 4</b>									
завтрак	Котлеты рыбные (минтай)	100	43	12,27	8,5	10,6	167,98	256	
	картофельное пюре,с маслом	100	8,58	2,03	2,52	15,88	94,32	312	
	Чай с сахаром	200	1,23	0,1	0	9	36,4	376	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	2,4	0,3	13,8	67,5	г/п	
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,6	1,33	0,24	10,58	49,8	г/п	
	салат из белокочанной капусты с морковью	80	4,71	1,12	4,2	8,26	75,32	45	
<b>итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>61,52</b>	<b>19,25</b>	<b>15,76</b>	<b>68,12</b>	<b>491,32</b>		
обед	Овощи натуральные свежие(огурец,помидор)	80	19,8	0,76	0,12	2,52	14,63	17	
	Суп из овощей с фрикадельками	210	17,65	1,7	5,4	10,6	98	19	
	Сердце в соусе	45/45	30,71	12,43	7,92	5,29	142,2	48	
	Каша гречневая	150	10,1	4,2	5	22,3	151	55	
	Компот из сухофруктов	200	7,4	0,14	0,07	11,1	46	67	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	2,4	0,3	13,8	67,5	89	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,1	2	0,36	15,9	74,7	90	
<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>89,86</b>	<b>23,63</b>	<b>19,17</b>	<b>81,51</b>	<b>594,03</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>1230</b>		<b>42,88</b>	<b>34,93</b>	<b>149,63</b>	<b>1085,35</b>		
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>					<b>55,69</b>	<b>44,21</b>	<b>44,67</b>	<b>46,19</b>	

от 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1</b>									
<b>День 4</b>									
завтрак	Котлеты рыбные (минтай) любительски	100	43	12,8	8,5	10,6	187,1	256	
	Картофель отварной в молоке	200	16,06	4,15	6,8	24,76	177	312	
	Чай с сахаром	200	1,23	0,4	0,4	9,8	47	376	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,1	0	9	36	г/п	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,1	2	0,36	15,87	74,7	г/п	
	салат из белокочанной капусты с морковью	100	5,91	1,4	4,6	10,33	88,3	45	
<b>итого за завтрак</b>		<b>670</b>	<b>71,1</b>	<b>20,85</b>	<b>20,66</b>	<b>80,36</b>	<b>610,1</b>		
обед	Овощи натуральные свежие(огурец,помидор)	100	25,6	0,95	0,15	3,15	18,3	17	
	Суп из овощей с фрикадельками	260	19,38	1,7	5,4	10,6	98	19	
	Сердце в соусе	120	36,52	12,43	7,92	5,29	142,2	48	
	Каша гречневая	200	11,03	4,2	5	22,3	151	55	
	Компот из свежих яблок	200	8,7	0,14	0,07	11,1	46	67	
	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	99,6	90	
<b>итого за обед</b>		<b>960</b>	<b>106,83</b>	<b>25,28</b>	<b>19,42</b>	<b>92,04</b>	<b>645,10</b>		
<b>Всего за день</b>		<b>1630</b>	<b>177,93</b>	<b>46,13</b>	<b>40,08</b>	<b>172,40</b>	<b>1255,20</b>		
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>					<b>51,26</b>	<b>43,56</b>	<b>45,01</b>	<b>46,15</b>	