

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"

Пильчук И.Н.



Меню на 07.03.2025

с 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетич	N рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1							
	День 1							
	Горячий бутерброд с сыром, маслом	44	16,17	4,69	8,80	13,14	150,52	7
	Каша вязкая (из рисовой крупы) , с маслом	200	16,95	8,55	6,80	42,35	264,8	168
	Какао с молоком	200	13,87	3,26	3,15	15,02	101,47	382
	Фрукты свежие (яблоко)	100	18,00	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	итого за завтрак	544	64,99	16,9	19,15	80,31	561,19	
обед	Салат из моркови с яблоками	0	0	0	0	0	0	8
	Суп из овощей с фрикадельками	0	0	0	0	0	0	54-5с
	Рыба, запеченная с картофелем	0	0	0	0	0	0	41
	Компот из яблoк и вишни	0	0	0	0	0	0	66
	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	1692	64,99	16,9	19,15	80,31	561,19	
	Процент удовлетворения от суточной			21,95	24,24	23,97	23,88	

МЕНЮ 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетич	N рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1							
День 1								
завтрак	Горячий бутерброд с сыром, маслом	57	18,34	7,46	11,0	20,9	212,44	3
	Каша вязкая (из рисовой крупы) , с маслом	250	18,59	10,40	8,67	46,9	307,23	168
	Какао с молоком	200	15,64	3,26	3,15	15,02	101,47	382
	Фрукты свежие (яблоко)	120	22,5	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	итого за завтрак	627	75,07	21,52	23,22	92,62	665,54	
обед	Салат из моркови с яблоками	100	8,41	0,7	8,1	5,8	98,9	54-11з
	Суп из овощей с фрикадельками	250/30	32,64	8,4	5,4	17,4	151,8	54-5с
	Рыба, запеченная с картофелем	300	35,53	15,7	15,8	34,3	342,2	41
	Компот из яблок и вишни	200	7,18	0,2	0,1	10,2	42,5	66
	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		680	90,16	30,86	30,28	107,3	825,16	
Всего за день		1307	165,23	52,38	53,5	199,92	1490,7	
Процент удовлетворения от суточной				58,20	58,15	52,20	54,81	