Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"
Пильчук И.Н.

Меню на _09.09.2024__

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2 *День 6*							
	Каша вязкая молочная пшеная, с маслом сливочным	200	12,58	8,5	8,78	37,5	263,02	168
	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	9,12	3,77	7,12	21,43	164,88	2
	Фрукты свежие (яблоко)	100	23,10	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Кофейный напиток с молоком	200	10,12	3,1	3	14,3	96,6	379
		0	0	0	0	0	0	Г/П
	итого за завтрак	**545**	**54,92**	**15,77**	**19,3**	**83,03**	**568,9**	
	салат из свежих огурцов	60	21,02	0,96	3,7	5,7	40,38	13
	Щи по-уральски (с крупой),с мясом, со сметаной	225	20,74	8,4	9,6	8,8	155	22
обед	рыба (минтай), запеченая с томатами	100	30,85	12,46	9,27	1,5	140	43
	картофельное пюре, с маслом	170	4,5	3,45	4,28	27	160,5	60
	Напиток брусничный	200	9,23	0,17		11	45	80
	Хлеб пшеничный	30	2,1	2,4	0,3	13,8	67,5	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,1	2	0,36	15,87	74,7	90
	итого за завтрак	**755**	**90,54**	**29,84**	**27,51**	**83,67**	**683,08**	
	Всего за день	**1300**	**145,46**	**45,61**	**46,81**	**166,7**	**1251,98**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %			**59,23**	**59,25**	**49,76**	**53,28**	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2 *День 6*							
	Каша вязкая молочная пшеная, с маслом сливочным	200	12,58	8,5	8,78	37,5	263,02	168
	Бутерброд с повидлом, с маслом	55	12,3	2,05	4,99	21,92	140,79	2
	Фрукты свежие (яблоко)	100	24,75	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Кофейный напиток с молоком	200	11,5	3,1	3	14,3	96,6	379
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,1	2	0,36	15,87	74,72	Г/П
	итого за завтрак	**585**	**63,23**	**16,05**	**17,53**	**99,39**	**619,53**	
	салат из свежих огурцов	100	26,74	0,76	6,09	2,38	67,3	13
	Щи по-уральски (с крупой),с мясом, со сметаной	285	22,49	8,82	10,58	10,91	174,2	22
обед	рыба (минтай), запеченая с томатами	120	34,16	14,9	11,2	1,8	168	43
	картофельное пюре, с маслом	200	6	4,15	6,8	24,76	177	60
	Напиток брусничный	210	12	0,17		11	45	80
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	112,5	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,66	0,48	21,2	74,7	90
	итого за обед	**995**	**106,99**	**34,66**	**35,55**	**90,45**	**818,7**	
	Всего за день	**1580**	**170,22**	**50,71**	**53,08**	**189,84**	**1438,23**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %			**56,34**	**57,70**	**49,57**	**52,88**	