

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"  
Пильчук И.Н.



Меню на 09.10.2024г

с 7 - 10 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда                  | Вес блюда (г) | стоимость    | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая | N рецептуры |
|--|-------------------------------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|
|  |                                     |               |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                |             |
| <b>Неделя 2</b>  |                                     |               |              |                      |              |              |                |             |
| <i>День 7</i>  |                                     |               |              |                      |              |              |                |             |
| завтрак  | Горячий бутерброд с сыром, маслом   | 43            | 13,72        | 4,48                 | 8,4          | 12,54        | 143,68         | 7           |
|  | Вареники с картофелем П/Ф, с маслом | 155           | 26,49        | 9,5                  | 9            | 36           | 263            | 218         |
|  | Чай с лимоном, с сахаром            | 212           | 3,05         | 0,2                  | 0,01         | 9,9          | 40,49          | 377         |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный               | 20            | 1,4          | 1,33                 | 0,24         | 10,6         | 49,88          | Г/П         |
|  | Фрукты свежие (яблоко)              | 100           | 16,5         | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 44,4           | Г/П         |
| <b>итого за завтрак</b>                                  |                                     | <b>530</b>    | <b>61,16</b> | <b>15,91</b>         | <b>18,05</b> | <b>78,84</b> | <b>541,45</b>  |             |
| обед   | Салат из овощей с кукурузой         | 0             | 0            | 0                    | 0            | 0            | 0              | 8           |
|  | Суп из овощей с фрикадельками       | 0             | 0            | 0                    | 0            | 0            | 0              | 54-5с       |
|  | Поджарка из рыбы (минтай) с луком   | 0             | 0            | 0                    | 0            | 0            | 0              | 40          |
|  | Рис отварной с овощами              | 0             | 0            | 0                    | 0            | 0            | 0              | 57          |
|  | Кисель из черной смородины          | 0             | 0            | 0                    | 0            | 0            | 0              | 69          |
|  | Хлеб пшеничный                      | 0             | 0            | 0                    | 0            | 0            | 0              | 89          |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный               | 0             | 0            | 0                    | 0            | 0            | 0              | 90          |
| <b>итого за обед</b>                                     |                                     | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>0</b>             | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>       |             |
| <b>Всего за день</b>                                     |                                     | <b>530</b>    | <b>61,16</b> | <b>15,91</b>         | <b>18,05</b> | <b>78,84</b> | <b>541,45</b>  |             |
| <i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i> |                                     |               |              |                      |              |              |                |             |
|  |                                     |               |              | <b>20,66</b>         | <b>22,85</b> | <b>23,53</b> | <b>23,04</b>   |             |

с 11 - 18 лет

| Прием пищи   | Наименование блюда                        | Вес блюда (г) | стоимость     | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая | N рецептуры |
|--|---|---------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|  |   |               |               | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                |             |
| <b>Неделя 2</b>  |   |               |               |                      |              |               |                |             |
| <i>День 7</i>  |   |               |               |                      |              |               |                |             |
| завтрак  | Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон) | 55            | 15,29         | 5,86                 | 11,0         | 16,42         | 188,12         | 7           |
|  | Вареники с картофелем П/Ф, с маслом       | 205           | 30,41         | 23,3                 | 13,5         | 30,4          | 336,3          | 218         |
|  | Чай с лимоном, с сахаром                  | 216           | 3,57          | 0,2                  | 0,01         | 9,9           | 40,49          | 377         |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный                     | 30            | 2,1           | 2                    | 0,36         | 15,9          | 74,84          | Г/П         |
|  | Фрукты свежие (яблоко)                    | 120           | 19,8          | 0,56                 | 0,56         | 13,72         | 62,16          | 338         |
| <b>итого за завтрак</b>                                  |   | <b>626</b>    | <b>71,17</b>  | <b>31,92</b>         | <b>25,43</b> | <b>86,34</b>  | <b>701,91</b>  |             |
| обед   | Салат из овощей с кукурузой               | 60            | 35,31         | 1,38                 | 4,38         | 8,7           | 79,74          | 8           |
|  | Суп из овощей с фрикадельками             | 250/30        | 22,15         | 10,8                 | 5,4          | 17,4          | 161,4          | 54-5с       |
|  | Поджарка из рыбы (минтай) с луком         | 160           | 38,93         | 23,5                 | 14,1         | 5,2           | 241,7          | 40          |
|  | Рис отварной с овощами                    | 100           | 10,17         | 2,4                  | 2,6          | 23,95         | 128,8          | 57          |
|  | Кисель из черной смородины                | 200           | 10,93         | 0,96                 | 0,06         | 10            | 44,38          | 69          |
|  | Хлеб пшеничный                            | 40            | 2,8           | 3,2                  | 0,4          | 18,4          | 90             | 89          |
|  | Хлеб ржаной-пшеничный                     | 30            | 2,8           | 2                    | 0,36         | 15,87         | 74,72          | 90          |
| <b>итого за обед</b>                                     |   | <b>590</b>    | <b>123,09</b> | <b>44,24</b>         | <b>27,3</b>  | <b>99,52</b>  | <b>820,74</b>  |             |
| <b>Всего за день</b>                                     |   | <b>1216</b>   | <b>194,26</b> | <b>76,16</b>         | <b>52,73</b> | <b>185,86</b> | <b>1522,65</b> |             |
| <i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i> |   |               |               |                      |              |               |                |             |
|  |   |               |               | <b>84,62</b>         | <b>57,32</b> | <b>48,53</b>  | <b>55,98</b>   |             |