Утверждаю _____

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"
Пильчук И.Н.

**Меню на _10.03.2025_**

с 7-10 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | стоимость | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | **Неделя 1** | | | | | | | |
| | ***День 2*** | | | | | | | |
| *завтрак* | Макроны отварные с маслом сливочным, гуляш | 200 | 50,24 | 13,28 | 11,80 | 29,64 | 277,88 | 54-1г/54-2м |
| | Чай с лимоном, с сахаром | 212 | 2,84 | 0,2 | 0,01 | 9,9 | 40,49 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 2,4 | 0,4 | 18,4 | 86,8 | 89 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,4 | 2 | 0,36 | 15,9 | 74,84 | 90 |
| | Салат из моркови и яблок | 80 | 5,26 | 0,53 | 5,55 | 4,35 | 69,47 | 54-11з |
| | ***итого за завтрак*** | **552** | ***63,14*** | ***18,41*** | ***18,12*** | ***78,19*** | 549,48 | |
| *обед* | Салат из белокочанной капусты с морковью | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 45 |
| | Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 19 |
| | Жаркое по домашнему | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54-9м |
| | 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 |
| | ***итого за обед*** | **0** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | |
| | **Всего за день** | **552** | **63,14** | **18,41** | **18,12** | **78,19** | **549,48** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | | **23,91** | **22,94** | **23,34** | **23,38** | |

от 11-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | цена | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | N рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | **Неделя 1** | | | | | | | |
| | ***День 2*** | | | | | | | |
| *завтрак* | Макроны отварные с маслом сливочным, гуляш | 230 | 59,27 | 16,60 | 14,75 | 37,01 | 347,19 | 54-1г/54-2м |
| | Чай с лимоном, с сахаром | 212 | 3,3 | 0,2 | 0,01 | 9,9 | 40,49 | 377 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 90 | 89 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 2,8 | 2,66 | 0,4 | 21,2 | 99,04 | 90 |
| | Салат из моркови и яблок | 80 | 5,68 | 0,70 | 7,40 | 5,80 | 92,6 | 54-11з |
| | ***итого за завтрак*** | **602** | **73,85** | **23,36** | **22,96** | **92,31** | **669,32** | |
| *обед* | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80 | 6,54 | 1,4 | 4,6 | 10,33 | 88,32 | 45 |
| | Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной | 260 | 13,99 | 1,7 | 5,4 | 10,6 | 97,8 | 19 |
| | Жаркое по домашнему | 250 | 80,36 | 21,54 | 20,8 | 21,5 | 359,36 | 54-9м |
| | Кисель из черной смородины | 200 | 11,9 | 0,96 | 0,06 | 10 | 44,38 | 69 |
| | 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 | 99,76 | 90 |
| | ***итого за обед*** | **870** | ***118,39*** | ***31,46*** | ***31,74*** | ***92,03*** | ***779,62*** | |
| | **Всего за день** | **1472** | **192,24** | **54,82** | **54,7** | **184,34** | **1448,94** | |
| | ***Процент удовлетворения от суточной потребности, %*** | | | **60,91** | **59,46** | **48,13** | **53,27** | |