

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская ООШ"
Пильчук И. Н.



Меню на 10.10.2024

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	N рецептуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								
<i>День 8</i>								
завтрак	Печень по-строгановски	60	32,1	8,16	8,36	2,28	117,00	255
	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	6,22	3,45	4,28	27	160,32	203
	Чай с молоком, с сахаром	200	3,12	2,5	2,2	10	69,8	378
	Хлеб пшеничный	30	2,1	2,4	0,3	13,8	67,5	89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	1,33	0,24	10,58	49,8	90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	15	0,40	0,4	9,80	44,4	338
итого за завтрак		530	59,94	18,24	15,78	73,46	508,82	
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	0	0	0	0	0	0	10
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	0	0	0	0	0	0	23
	Котлеты п/ф,	0	0	0	0	0	0	54
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	0	0	0	0	0	0	62
	Напиток брусничный	0	0	0	0	0	0	80
	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		530	59,94	18,24	15,78	73,46	508,82	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			77,84	23,69	19,97	21,93	21,65	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	N рецептуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								
<i>День 8</i>								
завтрак	Печень по-строгановски	100	33,91	13,6	10,6	3,8	165	255
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	8,77	3,45	4,28	27	160,32	203
	Чай с молоком, с сахаром	200	4,06	2,5	2,2	10	69,8	378
	Хлеб пшеничный	40	2,8	4	0,5	23	112,5	89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	2	0,36	15,87	74,72	90
	Фрукты свежие (яблоко)	125	19,8	0,50	0,5	12,3	55,5	338
итого за завтрак		645	71,44	26,05	18,44	91,92	637,84	
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	80	5,36	1,4	4,6	10,33	88,32	10
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	285	19,01	8,8	10,7	19,4	209,1	23
	Котлеты п/ф,	100	34	15,1	14,8	10,3	234,8	54
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	200	25,57	4,13	6,67	21,87	164,03	62
	Напиток брусничный	200	9,23	0,17	0	11	44,68	80
	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
итого за обед		935	98,77	34,8	37,53	107,17	905,65	
Всего за день		1580	170,21	60,85	55,97	199,09	1543,49	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>				67,61	60,84	51,98	56,75	