

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"

Пильчук И.Н.

Меню на 11.03.2025

с 7-10 лет

Прием	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетич	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1							
День 3								
завтрак								
								54-11м
	Плов из отварной говядины	200	44,87	15,20	15,80	38,60	357,4	
	чай с сахаром	200	1,23	0,10	0,00	9,00	36,4	90
	Хлеб пшеничный	30	2,4	2,40	0,30	13,80	67,5	Г/П
	Фрукты свежие (яблоко)	100	18	0,40	0,40	9,80	44,4	338
итого за завтрак		530	66,5	18,1	16,5	71,2	505,7	
обед	Винегрет овощной	0	0	0	0	0	0	13
	Суп гороховый	0	0	0	0	0	0	29
	Тефтели п/ф, с маслом	0	0	0	0	0	0	50
	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		18,1	16,5	71,2	505,7	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				23,51	20,89	21,25	21,52	

с 11-18 лет

Прием	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1 День 3							
завтрак	Плов из отварной говядины	250	50,94	19,00	19,75	47,50	443,75	54-11м
	чай с сахаром	200	1,23	0,10	0,00	9,00	36,4	90
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90	Г/П
	Фрукты свежие (яблоко)	120	21	0,52	0,52	12,74	57,72	338
итого за завтрак		610	75,97	22,82	20,67	87,64	627,87	
обед	Винегрет овощной	80	19,87	1,12	5,68	6,88	83,12	13
	Суп гороховый	250	10,12	8,3	5,75	20,35	166,35	29
	Тефтели п/ф, с маслом	105	34,2	15,1	16,7	12,4	260,3	50
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	200	23,74	4,13	6,67	21,87	164,03	62
	Напиток брусничный	200	13,54	0,17	0	11	44,68	80
	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		915	107,07	34,68	35,68	112,1	908,24	
Всего за день		1525		57,5	56,35	199,74	1536,11	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				63,89	61,25	52,15	56,47	