

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"  
Пильчук И.И.



Меню на 11.09.2024г

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	143,7	7
	Вареники с картофелем П/Ф, с маслом	155	26,49	9,5	9	36	254,43	218
	Чай с лимоном, с сахаром	212	3,05	0,2	0,01	9,9	41	377
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,4	1,33	0,24	10,6	49,8	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>533,33</b>	
обед	Салат из овощей с кукурузой	60	28,25	1,38	4,38	8,7	80	8
	Суп из овощей с фрикадельками	220	17,53	8,64	4,32	13,92	129	54-5с
	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	130	38,01	17,4	10,8	5,6	189,5	40
	Рис отварной с овощами	150	9,32	3,6	3,9	35,9	193	57
	Кисель из черной смородины	200	7,53	0,96	0,06	10	44	69
	Хлеб пшеничный	30	2,1	2,4	0,3	13,8	67,5	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,1	2	0,36	15,9	74,7	90
<b>итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>104,84</b>	<b>36,38</b>	<b>24,12</b>	<b>103,82</b>	<b>777,7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1350</b>	<b>166</b>	<b>52,29</b>	<b>42,17</b>	<b>182,66</b>	<b>1311,03</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>								
				<b>67,91</b>	<b>53,38</b>	<b>54,53</b>	<b>55,79</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	188,18	7
	Вареники с картофелем П/Ф, с маслом	205	30,41	23,3	13,5	30,4	336,5	218
	Чай с лимоном, с сахаром	216	3,57	0,2	0,01	9,9	41	377
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,1	2	0,36	15,9	74,7	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>702,54</b>	
обед	Салат из овощей с кукурузой	100	35,31	2,3	7,3	14,5	133	8
	Суп из овощей с фрикадельками	250/30	22,15	10,8	5,4	17,4	161,25	54-5с
	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	160	38,93	23,5	14,1	5,2	242	40
	Рис отварной с овощами	200	10,17	4,8	5,2	47,9	257,6	57
	Кисель из черной смородины	200	10,93	0,96	0,06	10	44	69
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	23	112,5	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,67	0,48	21,16	99,6	90
<b>итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>123,09</b>	<b>48,23</b>	<b>32,94</b>	<b>139,16</b>	<b>1049,95</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1366</b>	<b>194,26</b>	<b>80,15</b>	<b>58,37</b>	<b>225,5</b>	<b>1752,49</b>	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>								
				<b>89,06</b>	<b>63,45</b>	<b>58,88</b>	<b>64,43</b>	