

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"

Пильчук И.Н.



Меню на 12.02.2025

с 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	N рецептуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 4								
завтрак	картофельное пюре с маслом, с котлетой рыбной	200	55,64	14,30	11,22	26,48	264,1	256
	Чай с сахаром	200	1,23	0,1	0	9	36,4	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	2,4	0,3	13,8	67,5	г/п
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,6	1,33	0,24	10,58	49,8	г/п
	салат из белокочанной капусты с морковью	80	5,36	1,12	4,20	8,26	75,32	45
итого за завтрак		530	66,23	19,25	15,96	68,12	493,12	
обед	Салат из капусты	0	0	0	0	0	0	54-7з
	Суп из овощей с фрикадельками	0	0	0	0	0	0	54-5с
	Сердце в соусе	0	0	0	0	0	0	48
	Каша гречневая	0	0	0	0	0	0	55
	Компот из свежих яблок	0	0	0	0	0	0	67
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	0	0	0	0	0	0	90
итого за обед		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день		530		19,25	15,96	68,12	493,12	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %					25,00	20,20	20,33	20,98

от 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 4								
завтрак	картофельное пюре с маслом, с котлетой рыбной	250	64,79	17,88	14,03	33,10	330,19	256
	Чай с сахаром	200	1,23	0,1	0	9	36,4	376
	Хлеб пшеничный	40	4	3,2	0,4	18,4	90	г/п
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,4	2	0,36	15,87	74,72	г/п
	салат из белокочанной капусты с морковью	100	6,98	1,4	4,6	10,33	88,32	45
итого за завтрак		620	79,4	24,58	19,39	86,7	619,63	
обед	Салат из капусты	80	17,94	2	8,1	8,4	114,50	54-7з
	Суп из овощей с фрикадельками	220	31,13	2,7	5,4	11,8	106,60	54-5с
	Сердце в соусе	100	36,97	12,43	7,92	5,29	142,16	48
	Каша гречневая	150	12	4,2	5	22,3	151,00	55
	Компот из свежих яблок	200	5,7	0,14	0,07	11,1	45,59	67
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90,00	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,66	0,48	21,2	99,76	90
итого за обед		830	109,34	27,33	27,37	98,49	749,61	
Всего за день		1450	188,74	51,91	46,76	185,19	1369,24	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %					57,68	50,82	48,35	50,34