

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская ООШ"
Пильчук И. И.



Меню на 12.09.2024

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры	
			стоимость	Белки	Жиры			Углеводы
	Неделя 2							
	День 8							
завтрак	Печень по-строгановски	60	32,1	8,16	8,36	2,28	117	255
	Макароны отварные	120	6,22	4,08	4,4	26,16	160,56	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	Г/П
	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	18,87	15,9	72,62	509,06	
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	80	4,56	1,12	3,68	8,26	70,6	10
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	225	14,35	8,4	9,7	15,6	183	23
	Котлеты п/ф,	100	34	15,1	14,8	10,3	235	54
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	150	20,77	3,1	5	16,4	122,7	62
	Напиток брусничный	200	6,45	0,17		11	45	80
	Хлеб пшеничный	30	2,1	2,4	0,3	13,8	67,5	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,1	2	0,36	15,87	74,7	90
итого за обед		815	84,33	32,29	33,84	91,23	798,5	
Всего за день		1345	144,27	51,16	49,74	163,85	1307,56	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			187,36	66,44	62,96	48,91	55,64	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры	
			стоимость	Белки	Жиры			Углеводы
	Неделя 2							
	День 8							
завтрак	Печень по-строгановски	100	33,91	13,6	10,6	3,8	165	255
	Макароны отварные	150	8,77	5,3	5,5	32,7	201,5	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	Г/П
	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	27,9	19,66	97,62	679,02	
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	80	5,36	1,4	4,6	10,33	88,3	10
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	285	19,01	8,8	10,7	19,4	209	23
	Котлеты п/ф,	100	34	15,1	14,8	10,3	235	54
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	200	25,57	4,13	6,67	21,87	164	62
	Напиток брусничный	200	9,23	0,17		11	45	80
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	112,5	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,66	0,48	21,2	74,7	90
итого за обед		945	98,77	35,46	37,65	112,5	928,5	
Всего за день		1590	170,21	63,36	57,31	210,12	1607,52	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				70,40	62,29	54,86	59,10	