

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"
Пильчук И.Н.



Меню на 13.01.2025

с 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1							
	День 2							
завтрак	Макроны отварные с маслом сливочным, гуляш	200	48,24	13,28	11,80	29,64	277,88	54-1г/54-2м
	Чай с лимоном, с сахаром	212	2,84	0,2	0,01	9,9	40,49	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	2,4	0,4	18,4	86,8	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,4	2	0,36	15,9	74,84	90
	Салат из моркови и яблок	80	5,68	0,53	5,55	4,35	69,47	54-11з
	итого за завтрак	552	61,56	18,41	18,12	78,19	549,48	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	0	0	0	0	0	0	45
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	0	0	0	0	0	0	19
	Жаркое по домашнему	0	0	0	0	0	0	54-9м
								69
	Кисель из черной смородины	0	0	0	0	0	0	
	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	552	61,56	18,41	18,12	78,19	549,48	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			23,91	22,94	23,34	23,38	

от 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1							
	День 2							
завтрак	Макроны отварные с маслом сливочным, гуляш	230	57,64	16,60	14,75	37,01	347,19	54-1г/54-2м
	Чай с лимоном, с сахаром	212	3,3	0,2	0,01	9,9	40,49	377
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,66	0,4	21,2	99,04	90
	Салат из моркови и яблок	80	5,68	0,70	7,40	5,80	92,6	54-11з
		итого за завтрак	602	72,22	23,36	22,96	92,31	669,32
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	6,54	1,4	4,6	10,33	88,32	45
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	260	13,99	1,7	5,4	10,6	97,8	19
	Жаркое по домашнему	250	72,98	21,54	20,8	21,5	359,36	54-9м
								69
	Кисель из черной смородины	200	11,9	0,96	0,06	10	44,38	
	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	870	111,01	31,46	31,74	92,03	779,62	
	Всего за день	1472	183,23	54,82	54,7	184,34	1448,94	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			60,91	59,46	48,13	53,27	