

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"

Пильчук И.Н.



Меню на 13.02.2025

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								
День 5								
обед	Каша вязкая молочная пшениая, с маслом сливочным	200	17,32	8,5	8,78	37,5	263,02	176
	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	12,94	3,77	7,12	21,43	164,88	2
	Фрукты свежие (яблоко)	100	19,50	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Какао с молоком	200	13,54	3,26	3,15	15,02	101,47	382
	итого за завтрак	545	63,3	15,93	19,45	83,75	573,77	
	салат из свеклы кураги и изюма	0	0	0	0	0	0	13
	Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной	0	0	0	0	0	0	22
	рыба (минтай), запеченая с томатами	0	0	0	0	0	0	54-14з
	картофельное пюре, с маслом	0	0	0	0	0	0	22
	Напиток брусничный	0	0	0	0	0	0	43
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0	60
	Хлеб ржаной-пшеничный	0	0	0	0	0	0	80
	Хлеб ржаной-пшеничный	0	0	0	0	0	0	89
	Всего за день	545	63,3	15,93	19,45	83,75	573,77	90
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %				20,69	24,62	25,00	24,42

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								
День 5								
обед	Каша вязкая молочная пшениая, с маслом сливочным	230	20,56	10,63	10,1	43,13	305,94	176
	Бутерброд с повидлом, с маслом	50	14,32	4,61	8,7	26,19	201,5	2
	Фрукты свежие (яблоко)	100	22,50	0,44	0,44	10,78	48,84	338
	Какао с молоком	200	16,96	3,26	3,15	15,02	101,47	382
	итого за завтрак	580	74,34	18,94	22,39	95,12	657,75	
	салат из свеклы кураги и изюма	60	13,65	1,05	3,23	13,3	86,47	13
	Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной	250	30,54	7,04	9,45	12,91	164,85	54-14з
	рыба (минтай), запеченая с томатами	100	37,16	13,9	11,2	1,8	163,6	22
	картофельное пюре, с маслом	150	17,22	3,11	6,8	24,76	172,68	43
	Напиток брусничный	200	12	0,17	0	11	44,68	60
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	112,5	80
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,66	0,48	21,2	74,7	89
	итого за обед	840	116,17	31,13	31,56	103,37	819,48	90
	Всего за день	1420	190,51	50,07	53,95	198,49	1477,23	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %				55,63	58,64	51,83	54,31