

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская ООШ"
Пильчук И.Н.



Меню на 13.09.2024г

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетиче	N рецептуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2							
	День 9							
завтрак	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	9,41	8,59	4,99	21,92	166,95	2
	Каша вязкая молоч овсяная с клюквой, с маслом сливочным	155	20,94	6,2	8,1	24,8	196,9	54-12к
	Кофейный напиток с молоком	200	8,6	3,1	3	14,3	96,6	379
	Фрукты свежие (яблоко)	100	19,8	0,40	0,4	9,80	44,4	338
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	1,33	0,24	10,6	49,88	Г/П
итого за завтрак		520	60,15	19,62	16,73	81,42	554,73	
	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	60	12,91	0,96	3,7	5,7	60	11
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	210	9,11	1,7	5,4	10,6	98	19
	Запеканка картофельная с говядиной	200	41,94	23,52	24,08	26,4	416,2	54-13м
	Компот из свежих яблок	200	4,93	0,14	0,07	11,1	46	67
	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		730	73,09	30,72	33,91	83,47	762,4	
Всего за день		1250	133,24	50,34	50,64	164,89	1317,13	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				65,38	64,10	49,22	56,05	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетиче	N рецептуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2							
	День 9							
завтрак	Бутерброд с повидлом, с маслом	55	11,47	13,6	10,6	26,79	164,2	2
	Каша вязкая молоч овсяная с клюквой, с маслом сливочным	205	25,49	8,2	9,6	33,1	251,6	54-12к
	Кофейный напиток с молоком	210	9,55	3,26	3,15	15,02	100	379
	Фрукты свежие (яблоко)	140	22,28	0,56	0,56	21,0	65,8	338
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	2	0,36	15,87	74,7	Г/П
итого за завтрак		640	70,89	27,62	24,27	111,78	656,3	
	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	100	13,47	1,6	6,17	9,5	100	11
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	250/10	9,49	1,7	5,4	10,6	98	19
	Запеканка картофельная с говядиной	250	43,29	29,4	30,1	33	520,3	54-13м
	Компот из свежих яблок	200	6,23	0,14	0,07	11,1	46	67
	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		630	78,08	38,7	42,62	103,8	951,5	
Всего за день		1270	148,97	66,32	66,89	215,58	1607,8	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				73,69	72,71	56,29	59,11	