

Утверждаю

Директор МКОУ "Краснокопчинская СОШ"  
Пильчук И.Н.



Меню на 14.01.2025

с 7-10 лет

Прием	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 3								
завтрак								54-11м
	Плов из отварной говядины	200	42,95	15,20	15,80	38,60	357,4	
	чай с сахаром	200	1,23	0,10	0,00	9,00	36,4	90
	Хлеб пшеничный	30	2,4	2,40	0,30	13,80	67,5	Г/П
	Фрукты свежие (яблоко)	100	15	0,40	0,40	9,80	44,4	338
<b>итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>61,58</b>	<b>18,1</b>	<b>16,5</b>	<b>71,2</b>	<b>505,7</b>	
обед	Винегрет овощной	0	0	0	0	0	0	13
	Суп гороховый	0	0	0	0	0	0	29
	Тефтели п/ф, с маслом	0	0	0	0	0	0	50
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	0	0	0	0	0	0	62
	Напиток брусничный	0	0	0	0	0	0	80
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	0	0	0	0	0	0	90
<b>итого за обед</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>530</b>		<b>18,1</b>	<b>16,5</b>	<b>71,2</b>	<b>505,7</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>				<b>23,51</b>	<b>20,89</b>	<b>21,25</b>	<b>21,52</b>	

с 11-18 лет

Прием	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 3								
завтрак	Плов из отварной говядины	250	49,55	19,00	19,75	47,50	443,75	54-11м
	чай с сахаром	200	1,23	0,10	0,00	9,00	36,4	90
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90	Г/П
	Фрукты свежие (яблоко)	120	18	0,52	0,52	12,74	57,72	338
	<b>итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>71,58</b>	<b>22,82</b>	<b>20,67</b>	<b>87,64</b>	<b>627,87</b>
обед	Винегрет овощной	80	27,88	1,12	5,68	6,88	83,12	13
	Суп гороховый	250	7,12	8,3	5,75	20,35	166,35	29
	Тефтели п/ф, с маслом	105	41,85	15,1	16,7	12,4	260,3	50
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	200	23,74	4,13	6,67	21,87	164,03	62
	Напиток брусничный	200	11,38	0,17	0	11	44,68	80
	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
<b>итого за обед</b>		<b>915</b>	<b>117,57</b>	<b>34,68</b>	<b>35,68</b>	<b>112,1</b>	<b>908,24</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1525</b>		<b>57,5</b>	<b>56,35</b>	<b>199,74</b>	<b>1536,11</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>				<b>63,89</b>	<b>61,25</b>	<b>52,15</b>	<b>56,47</b>	