

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"

Пильчук И.Н.



Меню на 15.10.2024

с 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетич	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 1								
	Горячий бутерброд с сыром, маслом	44	15,17	4,69	8,80	13,14	150,52	7
	Каша вязкая (из рисовой крупы) , с маслом	200	13,49	8,55	6,80	42,35	264,8	168
	Кофейный напиток с молоком	200	12,47	3,10	3,00	14,30	96,6	951
	Фрукты свежие (яблоко)	100	15	0,4	0,4	9,8	44,4	338
итого за завтрак		544	56,13	16,74	19	79,59	556,32	
обед	Салат из овощей с кукурузой	0	0	0	0	0	0	8
	Суп из овощей с фрикадельками	0	0	0	0	0	0	54-5с
	Рыба, запеченная с картофелем	0	0	0	0	0	0	41
	Компот из яблок и вишни	0	0	0	0	0	0	66
	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		1692	56,13	16,74	19	79,59	556,32	
Процент удовлетворения от суточной				21,74	24,05	23,76	23,67	

МЕНЮ 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетич	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 1								
завтрак	Горячий бутерброд с сыром, маслом	57	18,34	5,86	11,0	16,42	188,12	7
	Каша вязкая (из рисовой крупы) , с маслом	250	17,79	10,69	8,5	52,94	331,02	168
	Кофейный напиток с молоком	200	13,18	3,10	3,00	14,30	96,6	951
	Фрукты свежие (яблоко)	120	18	0,48	0,48	11,76	53,28	338
итого за завтрак		627	67,31	20,13	22,98	95,42	669,02	
обед	Салат из овощей с кукурузой	100	35,31	2,3	7,3	14,5	132,9	8
	Суп из овощей с фрикадельками	250/30	22,15	10,8	5,4	17,4	161,4	54-5с
	Рыба, запеченная с картофелем	300	54,96	23,7	21,6	34,3	426,4	41
	Компот из яблок и вишни	200	7,18	0,2	0,1	10,2	42,5	66
	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		680	125,2	42,86	35,28	116	952,96	
Всего за день		1307	192,51	62,99	58,26	211,42	1621,98	
Процент удовлетворения от суточной				69,99	63,33	55,20	59,63	