

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"

Пильчук И.И.



Меню на 16.01.2025

с 7 - 10 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | стоимость | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | N рецептуры |
|-----------------|--|---------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| обед | Каша вязкая молочная пшениая, с маслом сливочным | 200 | 15,64 | 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 | 18,00 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 338 |
| | Какао с молоком | 200 | 12,36 | 3,26 | 3,15 | 15,02 | 101,47 | 382 |
| | итого за завтрак | 545 | 58,94 | 15,93 | 19,45 | 83,75 | 573,77 | |
| | салат из свежих огурцов | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 |
| | салат из свеклы кураги и изюма | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22 |
| | | | | | | | | 54-14з |
| | Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | рыба (минтай), запеченая с томатами | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22 |
| | картофельное пюре, с маслом | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 43 |
| | Напиток брусничный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 |
| | Хлеб пшеничный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 80 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 89 |
| | Всего за день | 545 | 58,94 | 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 6 | | | | | | | | |
| обед | Каша вязкая молочная пшениая, с маслом сливочным | 230 | 18,55 | 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 | 21,00 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,84 | 338 |
| | Какао с молоком | 200 | 14,77 | 3,26 | 3,15 | 15,02 | 101,47 | 382 |
| | итого за завтрак | 580 | 68,64 | 18,94 | 22,39 | 95,12 | 657,75 | |
| | салат из свеклы кураги и изюма | 60 | 10,32 | 1,05 | 3,23 | 13,3 | 86,47 | 13 |
| | | | | | | | | 54-14з |
| | Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной | 250 | 22,49 | 7,04 | 9,45 | 12,91 | 164,85 | |
| | рыба (минтай), запеченая с томатами | 100 | 34,16 | 13,9 | 11,2 | 1,8 | 163,6 | 22 |
| | картофельное пюре, с маслом | 150 | 15,8 | 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 | 100,37 | 31,13 | 31,56 | 103,37 | 819,48 | 90 |
| | Всего за день | 1420 | 169,01 | 50,07 | 53,95 | 198,49 | 1477,23 | |
| | Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | | 55,63 | 58,64 | 51,83 | 54,31 |