

Утверждаю

Директор МКОУ "Краснодонецкая СОШ"

Пильчук И.Н.



Меню на 16.10.2024

с 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1							
	День 2							
завтрак	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	160	37,07	14,34	16,47	18,30	278,79	442
	Чай с лимоном, с сахаром	212	2,84	0,2	0,01	9,9	40,49	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	2,4	0,4	18,4	86,8	Г/П
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,4	2	0,36	15,9	74,84	Г/П
	Фрукты свежие (яблоко)	100	16,5	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	итого за завтрак	532	61,21	19,34	17,64	72,3	525,32	
обед	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	0	0	0	0	0	0	8
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	0	0	0	0	0	0	19
	Жаркое по домашнему	0	0	0	0	0	0	54-9м
								69
	Кисель из черной смородины	0	0	0	0	0	0	
	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		532	61,21	19,34	17,64	72,3	525,32	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				25,12	22,33	21,58	22,35	

от 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1							
	День 2							
завтрак	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	200	45,04	14,34	16,47	18,30	278,79	442
	Чай с лимоном, с сахаром	216	3,3	0,2	0,01	9,9	40,49	377
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90	Г/П
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,66	0,48	21,2	99,76	Г/П
	Фрукты свежие (яблоко)	120	16,5	0,48	0,48	11,76	53,28	338
	итого за завтрак	616	70,44	20,88	17,84	79,56	562,32	
обед	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	100	12,46	2,3	6,8	4,3	87,6	8
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	250/10	13,99	1,7	5,4	10,6	97,8	19
	Жаркое по домашнему	250	59,69	25,1	24,2	21,5	404,2	54-9м
								69
	Кисель из черной смородины	200	11,9	0,96	0,06	10	44,38	
	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	630	103,64	35,92	37,34	86	823,74		
Всего за день		1246	174,08	56,8	55,18	165,56	1386,06	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				63,11	59,98	43,23	50,96	