

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"

Пильчук И.Н.



Меню на 17.03.2025

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2							
	День 7							
завтрак	Горячий бутерброд с сыром, маслом	43	16,54	4,48	8,4	12,54	143,68	7
	Вареники П/Ф, с маслом	155	27,45	10,68	9	36	267,72	218
	Чай с лимоном, с сахаром	212	3,05	0,2	0,01	9,9	40,49	377
	Фрукты свежие (яблоко)	100	16,5	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	итого за завтрак	510	63,54	15,76	17,81	68,24	496,29	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	0	0	0	0	0	0	8
	Суп из овощей с фрикадельками	0	0	0	0	0	0	54-5с
	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	0	0	0	0	0	0	40
	Рис отварной с овощами	0	0	0	0	0	0	57
	Кисель из черной смородины	0	0	0	0	0	0	69
	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	510	63,54	15,76	17,81	68,24	496,29	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %			20,47	22,54	20,37	21,12	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2							
	День 7							
завтрак	Горячий бутерброд с сыром, маслом	55	17,29	5,86	11,0	16,42	188,12	7
	Вареники П/Ф, с маслом	205	31,43	14,13	11,9	47,61	354,06	218
	Чай с лимоном, с сахаром	216	3,57	0,2	0,01	9,9	40,49	377
	Фрукты свежие (яблоко)	120	22,5	0,56	0,56	13,72	62,16	338
итого за завтрак		596	74,79	20,75	23,47	87,65	644,83	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	7,5	1,1	8,1	4,8	96,5	54-9з
	Суп из овощей с фрикадельками	250	22,15	2,7	5,4	11,8	106,6	54-5с
	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	160	53,96	14,69	9,81	5,2	167,85	40
	Рис отварной с овощами	100	16,15	3,6	3,9	47,9	241,1	57
	Кисель из черной смородины	200	10,93	0,96	0,06	10	44,38	69
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,8	2,67	0,48	21,2	99,8	90
	итого за обед	840	116,29	28,92	28,15	119,3	846,23	
	Всего за день	1436	191,08	49,67	51,62	206,95	1491,06	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				55,19	56,11	54,03	54,82	