

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"

Пильчук И.Н.

Меню на 17.10.2024

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	40,2	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	16,5	0,40	0,40	9,80	44,4	338
итого за завтрак		530	60,33	18,1	16,5	71,2	505,7	
обед	Винегрет овощной	0	0	0	0	0	0	13
	Суп гороховый	0	0	0	0	0	0	29
	Тефтеля 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
итого за обед		0	0	0	0	0	0	
Всего за день		530		18,1	16,5	71,2	505,7	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				23,51	20,89	21,25	21,52	

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	50,25	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)	130	16,5	0,52	0,52	12,74	57,72	338
	итого за завтрак		620	70,78	22,82	20,67	87,64	627,87
обед	Винегрет овощной	80	22,88	1,12	5,68	6,88	83,12	13
	Суп гороховый	250	7,12	8,3	5,75	20,35	166,35	29
	Тефтеля п/ф. с маслом	105	38,47	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	9,38	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
итого за обед		915	107,19	34,68	35,68	112,1	908,24	
Всего за день		1535		57,5	56,35	199,74	1536,11	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				63,89	61,25	52,15	56,47	