

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская ООШ"

Пильчук И.Н.



Меню на 18.03.2025г

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	N рецептуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2							
	День 8							
завтрак	Печень по-строгановск с пюре картофельным, с маслом	180	44,24	12,82	15,45	32,53	320,45	45/60
	Чай с сахаром	200	1,23	0,1	0	9	36,4	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	2,4	0,3	13,8	67,5	89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2	0,36	15,87	74,72	90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	16,5	0,40	0,4	9,80	44,4	338
	итого за завтрак	540	66,77	17,72	16,51	81	543,47	
обед	Винегрет овощной	0	0	0	0	0	0	10
								23
	Рассольник Ленинградский	0	0	0	0	0	0	
	Котлеты п/ф.	0	0	0	0	0	0	54
	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	540	66,77	17,72	16,51	81	543,47	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		86,71	23,01	20,90	24,18	23,13	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	N рецептуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2							
	День 8							
завтрак	Печень по-строгановск с пюре	220	51,66	14,1	17,44	35,78	356,48	45/60
	Чай с сахаром	200	1,23	0,1	0	9	36,4	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3,2	0,4	18,4	90	89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2	0,36	15,87	74,72	90
	Фрукты свежие (яблоко)	110	19,5	0,48	0,48	10,8	49,36	338
	итого за завтрак	600	77,99	19,88	18,68	89,83	606,96	
обед	Винегрет овощной	100	12,25	1,2	9	6,7	112,6	54-163
	Рассольник Ленинградский	230	29,09	5,93	7,8	19,4	171,52	96
	Котлеты п/ф.	100	34	10,4	4,3	16,3	145,5	54
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	200	26,47	4,13	6,67	22,87	168,03	62
	Напиток брусничный	200	11,09	0,17	0	11	44,68	80
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3,2	0,4	18,4	90	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,2	2,66	0,48	21,2	99,76	90
	итого за обед	640	119,3	22,54	19,16	111,03	706,72	
	Всего за день		197,29	42,42	37,84	200,86	1313,68	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %			47,13	41,13	52,44	48,30	