

Утверждаю

Директор МКОУ "Краснокочинская ООШ"  
Пильчук И.И.



Меню на 18.11.2024г\_

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	N рецептуры	
			стоимость	Белки	Жиры			Углеводы
	<b>Неделя 2</b>							
	<b>День 9</b>							
завтрак	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	9,41	2,62	4,99	21,92	143,07	2
	Каша вязкая молоч овсяная с брусникой, с маслом сливочным	155	20,94	8,59	8,1	24,8	206,46	54-12к
	Кофейный напиток с молоком	200	8,6	3,1	3	14,3	96,6	379
	Фрукты свежие (яблоко)	100	19,8	0,40	0,4	9,80	44,4	338
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	1,33	0,24	10,6	49,88	Г/П
<b>итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>60,15</b>	<b>16,04</b>	<b>16,73</b>	<b>81,42</b>	<b>540,41</b>	
	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	0	0	0	0	0	0	11
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	0	0	0	0	0	0	19
	Запеканка картофельная с говядиной	0	0	0	0	0	0	54-13м
	Компот из свежих яблок	0	0	0	0	0	0	67
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	0	0	0	0	0	0	90
<b>итого за обед</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>520</b>	<b>60,15</b>	<b>16,04</b>	<b>16,73</b>	<b>81,42</b>	<b>540,41</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>				<b>20,83</b>	<b>21,18</b>	<b>24,30</b>	<b>23,00</b>	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	N рецептуры	
			стоимость	Белки	Жиры			Углеводы
	<b>Неделя 2</b>							
	<b>День 9</b>							
завтрак	Бутерброд с повидлом, с маслом	55	11,47	3,2	5,99	26,79	173,87	2
	Каша вязкая молоч овсяная с брусникой, с маслом сливочным	205	25,49	11,36	10,71	32,8	273,03	54-12к
	Кофейный напиток с молоком	210	9,55	3,26	3,15	15,02	101,47	379
	Фрукты свежие (яблоко)	120	22,28	0,48	0,48	11,8	53,28	338
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	2	0,36	15,87	74,72	Г/П
<b>итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>70,89</b>	<b>20,3</b>	<b>20,69</b>	<b>102,24</b>	<b>676,37</b>	
	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	100	30,63	1,6	6,17	9,5	99,93	11
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	260	9,49	1,7	5,4	10,6	97,8	19
	Запеканка картофельная с говядиной	250	57,29	29,4	30,1	33	520,5	54-13м
	Компот из сухофруктов	200	6,23	0,14	0,07	11,1	45,59	67
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,1	2	0,36	15,87	74,72	90
<b>итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>108,54</b>	<b>38,04</b>	<b>42,5</b>	<b>98,47</b>	<b>928,54</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1500</b>	<b>179,43</b>	<b>58,34</b>	<b>63,19</b>	<b>200,71</b>	<b>1604,91</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>				<b>64,82</b>	<b>68,68</b>	<b>52,40</b>	<b>59,00</b>	