

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская ООШ"
Пильчук И.Н.



Меню на 19.03.2025г_

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	N рецептуры	
			стоимость	Белки	Жиры			Углеводы
	Неделя 2 День 9							
завтрак	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	12,87	2,62	4,99	21,92	143,07	2
	Каша вязкая молоч овсяная с брусникой, с маслом сливочным	155	21,85	8,59	8,1	24,8	206,46	54-12к
	Кофейный напиток с молоком	200	11,45	3,1	3	14,3	96,6	379
	Фрукты свежие (яблоко)	100	16,5	0,40	0,4	9,80	44,4	338
	итого за завтрак	500	62,67	14,71	16,49	70,82	490,53	
	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
	итого за обед	0	0	0	0	0	0	
	Всего за день	500	62,67	14,71	16,49	70,82	490,53	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			19,10	20,87	21,14	20,87	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	N рецептуры	
			стоимость	Белки	Жиры			Углеводы
	Неделя 2 День 9							
завтрак	Бутерброд с повидлом, с маслом	55	14,32	3,2	5,99	26,79	173,87	2
	Каша вязкая молоч овсяная с брусникой, с маслом сливочным	205	26,54	11,36	10,71	32,8	273,03	54-12к
	Кофейный напиток с молоком	210	13,58	3,26	3,15	15,02	101,47	379
	Фрукты свежие (яблоко)	120	18	0,48	0,48	11,8	53,28	338
	итого за завтрак	590	72,44	18,3	20,33	86,37	601,65	
	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
	итого за обед	880	108,54	38,04	42,5	98,47	928,54	
	Всего за день	1470	180,98	56,34	62,83	184,84	1530,19	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			62,60	68,29	48,26	56,26	