

Утверждаю _____

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"
Пильчук И.Н.

Меню на 19.09.2024

с 7-10 лет

Прием	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетич	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 3								
завтрак								36
	Омлет с морковью, маслом	155	28,8	11,10	14,00	5,20	191,2	382
	Какао с молоком	200	10,53	3,13	3,62	25,49	147,06	
	Хлеб в ассортименте	50	4	4,40	0,66	29,67	142,22	Г/П
	Фрукты свежие (яблоко)	100	16,5	0,40	0,40	9,80	44,4	338
итого за завтрак		505	59,83	19,03	18,68	70,16	524,88	
обед	Винегрет овощной	0	0	0	0	0	0	13
	Суп гороховый	0	0	0	0	0	0	29
	Тефтели 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		505		19,03	18,68	70,16	524,88	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				24,71	23,65	20,94	22,34	

с 11-18 лет

Прием	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетич	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 3								
завтрак	Омлет с морковью, маслом	205	36,45	13,79	17,4	6,46	237,6	36
	Какао с молоком	200	11,12	3,13	3,62	25,49	147,06	382
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90	Г/П
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,8	2	0,36	15,87	74,72	Г/П
	Фрукты свежие (яблоко)	130	16,5	0,52	0,52	12,74	57,72	338
итого за завтрак		605	69,67	22,64	22,3	78,96	607,1	
обед	Винегрет овощной	80	22,88	1,12	5,68	6,88	83,2	13
	Суп гороховый	250	7,12	8,3	5,75	20,35	166,5	29
	Тефтели п/ф, с маслом	105	38,47	15,1	16,7	12,4	260	50
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	200	23,74	4,13	6,67	21,87	164	62
	Напиток брусничный	200	9,38	0,17	0	11	45	80
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	112,5	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,66	0,48	21,2	74,7	90
итого за обед		915	107,19	34,68	35,68	112,1	905,9	
Всего за день		1520		57,32	57,98	191,06	1513	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				63,69	63,02	49,89	55,63	