

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская ООШ"

Пильчук И.Н.



Меню на 20.02.2025

с 7 - 10 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая | N рецептуры |
|--|---|---------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| | | | стоимость | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Неделя 2 День 10 | | | | | | | |
| завтрак | каша гречневая с котлетой куриной п/ф, соус красный | 200 | 50,12 | 15,8 | 10,32 | 43,92 | 331,76 | 54-4г/54-3соус |
| | чай с лимоном, с сахаром | 212 | 2,79 | 0,2 | 0,01 | 9,9 | 40,49 | 32 |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 80 | 6,33 | 1,1 | 8,1 | 4,8 | 96,5 | 54-9з |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 89 |
| итого за завтрак | | 522 | 61,64 | 19,5 | 18,73 | 72,42 | 536,25 | |
| обед | салат из моркови с черносливом | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 |
| | суп картофельный с макаронными | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 25 |
| | Сердце в соусе | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 48 |
| | картофельное пюре, с маслом | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 |
| | кисель из черной смородины | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 69 |
| | хлеб пшеничный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 89 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 90 |
| итого за обед | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Всего за день | | 0 | 61,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | 80,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |

с 11 - 18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая | N рецептуры |
|---|---|---------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | стоимость | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| | Неделя 2 День 10 | | | | | | | |
| завтрак | каша гречневая с котлетой куриной п/ф, соус красный | 250 | 55,6 | 18,6 | 12,9 | 54,9 | 410,1 | 54-4г/54-3соус |
| | чай с лимоном, с сахаром | 216 | 3,54 | 0,2 | 0,01 | 9,9 | 40,49 | 32 |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 80 | 9,64 | 1,1 | 8,1 | 4,8 | 96,5 | 54-9з |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 67,5 | 89 |
| итого за завтрак | | 586 | 71,98 | 22,3 | 21,31 | 83,4 | 614,59 | |
| обед | салат из моркови с черносливом | 80 | 9,84 | 1,3 | 0,2 | 17,2 | 75,8 | 54-17з |
| | суп картофельный с макаронными | 250 | 7,44 | 6,45 | 13,9 | 23,13 | 243,42 | 21 |
| | Сердце в соусе | 100 | 55,36 | 12,43 | 7,92 | 5,29 | 142,16 | 54 |
| | картофельное пюре, с маслом | 200 | 16,02 | 3,45 | 4,28 | 27 | 160,32 | 55 |
| | кисель из черной смородины | 200 | 12,63 | 0,96 | 0,06 | 10 | 44,38 | 80 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 90 | 89 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,2 | 2,66 | 0,48 | 21,2 | 99,76 | 90 |
| итого за обед | | 910 | 107,69 | 30,45 | 27,24 | 122,22 | 855,84 | |
| Всего за день | | 1496 | 179,67 | 52,75 | 48,55 | 205,62 | 1470,43 | |
| Процент удовлетворения от суточной | | | 58,62 | 52,77 | 53,69 | 54,06 | | |