

Утверждаю _____

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"
Пильчук И.Н.

Меню на 20.09.2024

от 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры	
			стоимость	Белки	Жиры			Углеводы
Неделя 1								
День 4								
завтрак	картофельное пюре с маслом, с котлетой рыбной	200	43	14,30	11,22	26,48	264,1	256
	Чай с сахаром	200	1,23	0,1	0	9	36,4	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	2,4	0,3	13,8	67,5	г/п
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,6	1,33	0,24	10,58	49,8	г/п
	салат из белокочанной капусты с морковью	80	4,71	1,12	4,20	8,26	75,32	45
итого за завтрак		530	52,94	19,25	15,96	68,12	493,12	
обед	Овощи натуральные свежие(огурец,помидор)	0	0	0	0	0	0	17
	Суп из овощей с фрикадельками	0	0	0	0	0	0	19
	Сердце в соусе	0	0	0	0	0	0	48
	Каша гречневая	0	0	0	0	0	0	55
	Компот из сухофруктов	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день		530		19,25	15,96	68,12	493,12	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %								
				25,00	20,20	20,33	20,98	

от 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры	
			стоимость	Белки	Жиры			Углеводы
Неделя 1								
День 4								
завтрак	Котлеты рыбные (минтай) любительски	100	43	12,8	8,5	10,6	187,1	256
	Картофель отварной в молоке	200	16,06	4,15	6,8	24,76	177	312
	Чай с сахаром	200	1,23	0,4	0,4	9,8	47	376
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,1	0	9	36	г/п
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,1	2	0,36	15,87	74,7	г/п
	салат из белокочанной капусты с морковью	100	5,91	1,4	4,6	10,33	88,3	45
итого за завтрак		670	71,1	20,85	20,66	80,36	610,1	
обед	Овощи натуральные свежие(огурец,помидор)	100	25,6	0,95	0,15	3,15	18,3	17
	Суп из овощей с фрикадельками	260	19,38	1,7	5,4	10,6	98	19
	Сердце в соусе	120	36,52	12,43	7,92	5,29	142,2	48
	Каша гречневая	200	11,03	4,2	5	22,3	151	55
	Компот из свежих яблок	200	8,7	0,14	0,07	11,1	46	67
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,66	0,48	21,2	99,6	90
итого за обед		960	106,83	25,28	19,42	92,04	645,10	
Всего за день		1630	177,93	46,13	40,08	172,40	1255,20	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %								
				51,26	43,56	45,01	46,15	