

Утверждено

Директор МКОУ "Краснослободская СОШ"

Пильчук И.И.



Мемо на 23.12.2024

с 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	N ренцентуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
Педагог 1								
День 4								
завтрак	картофельное пюре с маслом, с котлетой рыбной	200	53,64	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/л
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,6	1,33	0,24	10,58	49,8	г/л
	салат из белокочанной капусты с морковью	80	4,02	1,12	4,20	8,26	75,32	45
итого за завтрак		530	62,89	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)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N ренцентуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Педагог 1								
День 4								
завтрак	картофельное пюре с маслом, с котлетой рыбной	250	58,79	17,88	14,03	33,10	330,19	256
	Чай с сахаром	200	1,23	0,1	0	9	36,4	376
	Хлеб пшеничный	40	4	3,2	0,4	18,4	90	г/л
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,4	2	0,36	15,87	74,72	г/л
	салат из белокочанной капусты с морковью	100	5,91	1,4	4,6	10,33	88,32	45
итого за завтрак		620	72,33	24,58	19,39	86,7	619,63	
обед	Овощи натуральные свежие(огурец,помидор)	100	17,94	0,95	0,15	3,15	17,75	17
	Суп из овощей с фрикадельками	250/30	31,13	10,8	5,4	17,4	161,40	19
	Сердце в соусе	60/60	36,97	12,43	7,92	5,29	142,16	48
	Каша гречневая	200	12	4,2	5	22,3	151,00	55
	Компот из свежих яблок	200	5,7	0,14	0,07	11,1	45,59	67
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90,00	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,66	0,48	21,2	99,76	90
итого за обед		580	109,34	34,38	19,42	98,84	707,66	
Всего за день		1200	181,67	58,96	38,81	185,54	1327,29	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				65,52	42,18	48,44	48,80	