

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"

Пильчук И.Н.



Меню на 24.12.2024

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								
День 6								
обед	Каша вязкая молочная пшениая, с маслом сливочным	200	15,64	8,5	8,78	37,5	263,02	168
	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	12,94	3,77	7,12	21,43	164,88	2
	Фрукты свежие (яблоко)	100	18,00	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Кофейный напиток с молоком	200	12,36	3,1	3	14,3	96,6	379
		0	0	0	0	0	0	Г/П
	итого за завтрак	545	58,94	15,77	19,3	83,03	568,9	
	салат из свежих огурцов	0	0	0	0	0	0	13
								22
	Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной	0	0	0	0	0	0	
	рыба (минтай), запеченая с томатами	0	0	0	0	0	0	43
	картофельное пюре, с маслом	0	0	0	0	0	0	60
	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 завтрак	0	0	0	0	0	0	
Всего за день	545	58,94	15,77	19,3	83,03	568,9		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				20,48	24,43	24,79	24,21	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2								
День 6								
обед	Каша вязкая молочная пшениая, с маслом сливочным	250	18,55	10,63	10,98	46,88	328,86	168
	Бутерброд с повидлом, с маслом	55	14,32	4,61	8,7	26,19	201,5	2
	Фрукты свежие (яблоко)	120	21,00	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Кофейный напиток с молоком	200	14,77	3,1	3	14,3	96,6	379
	итого за завтрак	625	68,64	18,74	23,08	97,17	671,36	
	салат из свежих огурцов	100	26,74	0,76	6,09	2,38	67,37	13
								22
	Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной	285	22,49	8,82	10,58	10,91	174,14	
	рыба (минтай), запеченая с томатами	120	34,16	14,9	11,2	1,8	167,6	43
	картофельное пюре, с маслом	200	15,8	4,15	6,8	24,76	176,84	60
	Напиток брусничный	210	12	0,17		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	995	116,79	34,66	35,55	90,45	818,15	
	Всего за день	1620	185,43	53,4	58,63	187,62	1489,51	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				59,33	63,73	48,99	54,76	