

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"
Пильчук И.Н.



Меню на 25.11.2024

с 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	N рецептуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя I							
	День 4							
завтрак	картофельное пюре с маслом, с котлетой рыбной	200	48,53	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	4,02	1,12	4,20	8,26	75,32	45
итого за завтрак		530	57,78	19,25	15,96	68,12	493,12	
	Овощи натуральные свежие(огурец,помидор)	0	0	0	0	0	0	17
обед	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 I							
	День 4							
завтрак	картофельное пюре с маслом, с котлетой рыбной	250	54,79	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/п
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,4	2	0,36	15,87	74,72	г/п
	салат из белокочанной капусты с морковью	100	5,91	1,4	4,6	10,33	88,32	45
итого за завтрак		620	68,33	24,58	19,39	86,7	619,63	
	Овощи натуральные свежие(огурец,помидор)	100	11,85	0,95	0,15	3,15	17,75	17
обед	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	103,25	34,38	19,42	98,84	707,66	
Всего за день		1200	171,58	58,96	38,81	185,54	1327,29	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				65,52	42,18	48,44	48,80	