

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская ООШ"
Пильчук И. И.



Меню на 26.09.2024

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры	
			стоимость	Белки	Жиры			Углеводы
Неделя 2								
День 8								
завтрак	Печень по-строгановски	60	32,1	8,16	8,36	2,28	117	255
	Макароны отварные	120	6,22	4,08	4,4	26,16	160,56	203
	Чай с молоком, с сахаром	200	3,12	2,5	2,2	10	69,8	378
	Хлеб пшеничный	30	2,1	2,4	0,3	13,8	67,5	Г/П
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	1,33	0,24	10,58	49,8	90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	15	0,40	0,4	9,80	44,4	338
итого за завтрак		530	59,94	18,87	15,9	72,62	509,06	
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	0	0	0	0	0	0	10
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	0	0	0	0	0	0	23
	Котлеты п/ф,	0	0	0	0	0	0	54
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	0	0	0	0	0	0	62
	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 обед		0	0	0	0	0	0	
Всего за день		530	59,94	18,87	15,9	72,62	509,06	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			77,84	24,51	20,13	21,68	21,66	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры	
			стоимость	Белки	Жиры			Углеводы
Неделя 2								
День 8								
завтрак	Печень по-строгановски	100	33,91	13,6	10,6	3,8	165	255
	Макароны отварные	150	8,77	5,3	5,5	32,7	201,5	203
	Чай с молоком, с сахаром	200	4,06	2,5	2,2	10	69,8	378
	Хлеб пшеничный	40	2,8	4	0,5	23	112,5	Г/П
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	2	0,36	15,87	74,72	90
	Фрукты свежие (яблоко)	125	19,8	0,50	0,5	12,3	55,5	338
итого за завтрак		645	71,44	27,9	19,66	97,62	679,02	
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	0	0	0	0	0	0	10
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	0	0	0	0	0	0	23
	Котлеты п/ф,	0	0	0	0	0	0	54
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	0	0	0	0	0	0	62
	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 обед		0	0	0	0	0	0	
Всего за день		645	71,44	27,9	19,66	97,62	679,02	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				31,00	21,37	25,49	24,96	