

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская ООШ"
Пильчук И.Н.



Меню на 27.12.2024

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	117,00	255
								203
	Пюре картофельное, с маслом сливочным	120	8,95	3,45	4,28	27	160,32	
	Чай с молоком, с сахаром	200	3,12	2,5	2,2	10	69,8	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	2,4	0,3	13,8	67,5	89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	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	63,17	18,24	15,78	73,46	508,82	
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	0	0	0	0	0	0	10
								23
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	0	0	0	0	0	0	
	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	63,17	18,24	15,78	73,46	508,82	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		82,04	23,69	19,97	21,93	21,65	

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	34,21	13,6	10,6	3,8	165,00	255
								203
	Пюре картофельное, с маслом сливочным	150	10,68	3,45	4,28	27	160,32	
	Чай с молоком, с сахаром	200	2,8	4	0,5	23	112,5	89
	Хлеб пшеничный	40	3,2	2	0,36	15,87	74,72	90
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,4	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	73,09	25,55	16,6	97,79	642,76	
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	80	5,36	1,4	4,6	10,33	88,32	10
								10
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	285	29,09	8,8	10,7	19,4	209,1	23
	Котлеты п/ф,	100	34	15,1	14,8	10,3	234,8	54
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	200	19,55	4,13	6,67	21,87	164,03	62
	Напиток брусничный	200	11,09	0,17	0	11	44,68	80
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3,2	0,4	18,4	90	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,2	2	0,36	15,87	74,72	90
	итого за обед	685	105,49	27,55	16,96	113,66	717,48	
	Всего за день		178,58	53,1	33,56	211,45	1360,24	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %			59,00	36,48	55,21	50,01	