

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская ООШ"
Пильчук И.Н.



Меню на 28.12.2024г_

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетиче	N рецептуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2							
	День 9							
завтрак	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	12,87	2,62	4,99	21,92	143,07	2
	Каша вязкая молоч овсяная с брусникой, с маслом сливочным	155	21,85	8,59	8,1	24,8	206,46	54-12к
	Кофейный напиток с молоком	200	10,95	3,1	3	14,3	96,6	379
	Фрукты свежие (яблоко)	100	15	0,40	0,4	9,80	44,4	338
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	1,33	0,24	10,6	49,88	Г/П
итого за завтрак		520	62,27	16,04	16,73	81,42	540,41	
	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	0	0	0	0	0	0	11
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	0	0	0	0	0	0	19
	Запеканка картофельная с говядиной	0	0	0	0	0	0	54-13м
	Компот из свежих яблок	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	0	0	0	0	
Всего за день		520	62,27	16,04	16,73	81,42	540,41	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				20,83	21,18	24,30	23,00	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетиче	N рецептуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 2							
	День 9							
завтрак	Бутерброд с повидлом, с маслом	55	14,32	3,2	5,99	26,79	173,87	2
	Каша вязкая молоч овсяная с брусникой, с маслом сливочным	205	26,54	11,36	10,71	32,8	273,03	54-12к
	Кофейный напиток с молоком	210	12,58	3,26	3,15	15,02	101,47	379
	Фрукты свежие (яблоко)	120	18	0,48	0,48	11,8	53,28	338
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	2	0,36	15,87	74,72	Г/П
итого за завтрак		620	73,84	20,3	20,69	102,24	676,37	
	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	100	30,63	1,6	6,17	9,5	99,93	11
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	260	9,49	1,7	5,4	10,6	97,8	19
	Запеканка картофельная с говядиной	250	57,29	29,4	30,1	33	520,5	54-13м
	Компот из сухофруктов	200	6,23	0,14	0,07	11,1	45,59	67
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,1	2	0,36	15,87	74,72	90
итого за обед		880	108,54	38,04	42,5	98,47	928,54	
Всего за день		1500	182,38	58,34	63,19	200,71	1604,91	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				64,82	68,68	52,40	59,00	