

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"  
Пильчук И.Н.

Меню на 29.04.2025

с 7-10 лет

| Прием                                                | Наименование блюда                                   | Вес блюда<br>(г) | стоимость | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетич | N<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------|-----------|----------------------|-------|----------|-----------|----------------|
|                                                      |                                                      |                  |           | Белки                | Жиры  | Углеводы |           |                |
| Неделя 1                                             |                                                      |                  |           |                      |       |          |           |                |
| День 3                                               |                                                      |                  |           |                      |       |          |           |                |
| завтрак                                              |                                                      |                  |           |                      |       |          |           | 54-11м         |
|                                                      | Плов из отварной говядины                            | 200              | 44,87     | 15,20                | 15,80 | 38,60    | 357,4     |                |
|                                                      | чай с сахаром                                        | 200              | 1,23      | 0,10                 | 0,00  | 9,00     | 36,4      | 90             |
|                                                      | Хлеб пшеничный                                       | 30               | 2,4       | 2,40                 | 0,30  | 13,80    | 67,5      | Г/П            |
|                                                      | Фрукты свежие (яблоко)                               | 100              | 18        | 0,40                 | 0,40  | 9,80     | 44,4      | 338            |
| итого за завтрак                                     |                                                      | 530              | 66,5      | 18,1                 | 16,5  | 71,2     | 505,7     |                |
| обед                                                 | Винегрет овощной                                     | 0                | 0         | 0                    | 0     | 0        | 0         | 13             |
|                                                      | Суп гороховый                                        | 0                | 0         | 0                    | 0     | 0        | 0         | 29             |
|                                                      | Тефтеля п/ф, с маслом                                | 0                | 0         | 0                    | 0     | 0        | 0         | 50             |
|                                                      | 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              |           | 18,1                 | 16,5  | 71,2     | 505,7     |                |
| Процент удовлетворения от<br>суточной потребности, % |                                                      |                  |           | 23,51                | 20,89 | 21,25    | 21,52     |                |

с 11-18 лет

| с 11-18 лет                                          |                                                      |                  |           |                      |       |          |                |                |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------|-----------|----------------------|-------|----------|----------------|----------------|
| Прием                                                | Наименование блюда                                   | Вес блюда<br>(г) | стоимость | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая | N<br>рецептуры |
|                                                      |                                                      |                  |           | Белки                | Жиры  | Углеводы |                |                |
|                                                      | Неделя 1                                             |                  |           |                      |       |          |                |                |
| День 3                                               |                                                      |                  |           |                      |       |          |                |                |
| завтрак                                              | Плов из отварной говядины                            | 250              | 50,94     | 19,00                | 19,75 | 47,50    | 443,75         | 54-11м         |
|                                                      | чай с сахаром                                        | 200              | 1,23      | 0,10                 | 0,00  | 9,00     | 36,4           | 90             |
|                                                      | Хлеб пшеничный                                       | 40               | 2,8       | 3,2                  | 0,4   | 18,4     | 90             | Г/П            |
|                                                      | Фрукты свежие (яблоко)                               | 120              | 21        | 0,52                 | 0,52  | 12,74    | 57,72          | 338            |
| итого за завтрак                                     |                                                      | 610              | 75,97     | 22,82                | 20,67 | 87,64    | 627,87         |                |
| обед                                                 | Винегрет овощной                                     | 80               | 19,87     | 1,12                 | 5,68  | 6,88     | 83,12          | 13             |
|                                                      | Суп гороховый                                        | 250              | 10,12     | 8,3                  | 5,75  | 20,35    | 166,35         | 29             |
|                                                      | Тефтеля п/ф, с маслом                                | 105              | 34,2      | 15,1                 | 16,7  | 12,4     | 260,3          | 50             |
|                                                      | Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре) | 200              | 23,74     | 4,13                 | 6,67  | 21,87    | 164,03         | 62             |
|                                                      | Напиток брусничный                                   | 200              | 13,54     | 0,17                 | 0     | 11       | 44,68          | 80             |
|                                                      | Хлеб пшеничный                                       | 40               | 2,8       | 3,2                  | 0,4   | 18,4     | 90             | 89             |
|                                                      | Хлеб ржаной-пшеничный                                | 40               | 2,8       | 2,66                 | 0,48  | 21,2     | 99,76          | 90             |
| итого за обед                                        |                                                      | 915              | 107,07    | 34,68                | 35,68 | 112,1    | 908,24         |                |
| Всего за день                                        |                                                      | 1525             |           | 57,5                 | 56,35 | 199,74   | 1536,11        |                |
| Процент удовлетворения от<br>суточной потребности, % |                                                      |                  |           | 63,89                | 61,25 | 52,15    | 56,47          |                |