

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"
Пильчук И.Н.



Меню на 31.03.2025

с 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1							
	День 2							
завтрак	Макарон отварные с маслом сливочным, гуляш	200	50,24	13,28	11,80	29,64	277,88	54-1г/54-2м
	Чай с лимоном, с сахаром	212	2,84	0,2	0,01	9,9	40,49	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	2,4	0,4	18,4	86,8	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,4	2	0,36	15,9	74,84	90
	Салат из моркови и яблок	80	5,26	0,53	5,55	4,35	69,47	54-11з
	итого за завтрак	552	63,14	18,41	18,12	78,19	549,48	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	0	0	0	0	0	0	45
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	0	0	0	0	0	0	19
	Жаркое по домашнему	0	0	0	0	0	0	54-9м
								69
	Кисель из черной смородины	0	0	0	0	0	0	
	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		552	63,14	18,41	18,12	78,19	549,48	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				23,91	22,94	23,34	23,38	

от 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Неделя 1							
	День 2							
завтрак	Макарон отварные с маслом сливочным, гуляш	230	59,27	16,60	14,75	37,01	347,19	54-1г/54-2м
	Чай с лимоном, с сахаром	212	3,3	0,2	0,01	9,9	40,49	377
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,66	0,4	21,2	99,04	90
	Салат из моркови и яблок	80	5,68	0,70	7,40	5,80	92,6	54-11з
	итого за завтрак	602	73,85	23,36	22,96	92,31	669,32	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	6,54	1,4	4,6	10,33	88,32	45
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	260	13,99	1,7	5,4	10,6	97,8	19
	Жаркое по домашнему	250	80,36	21,54	20,8	21,5	359,36	54-9м
								69
	Кисель из черной смородины	200	11,9	0,96	0,06	10	44,38	
	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	870	118,39	31,46	31,74	92,03	779,62		
Всего за день		1472	192,24	54,82	54,7	184,34	1448,94	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %				60,91	59,46	48,13	53,27	