

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"
Пильчук И.Н.



Меню на 11.11.2024

с 7-10 лет

Прием-пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	N рецептуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 4								
завтрак	картофельное пюре с маслом, с котлетой рыбной	200	53,47	14,30	11,22	26,48	264,1	256
	Чай с сахаром	200	1,23	0,1	0	9	36,4	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	2,4	0,3	13,8	67,5	г/п
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,6	1,33	0,24	10,58	49,8	г/п
	салат из белокочанной капусты с морковью	80	4,02	1,12	4,20	8,26	75,32	45
итого за завтрак		530	62,72	19,25	15,96	68,12	493,12	
обед	Овощи натуральные свежие(огурец,помидор)	0	0	0	0	0	0	17
	Суп из овощей с фрикадельками	0	0	0	0	0	0	19
	Сердце в соусе	0	0	0	0	0	0	48
	Каша гречневая	0	0	0	0	0	0	55
	Компот из сухофруктов	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день		530		19,25	15,96	68,12	493,12	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %								
				25,00	20,20	20,33	20,98	

от 11 - 18 лет

Прием-пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	стоимость	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	N рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 4								
завтрак	картофельное пюре с маслом, с котлетой рыбной	250	60,15	17,88	14,03	33,10	330,19	256
	Чай с сахаром	200	1,23	0,1	0	9	36,4	376
	Хлеб пшеничный	40	4	3,2	0,4	18,4	90	г/п
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,4	2	0,36	15,87	74,72	г/п
	салат из белокочанной капусты с морковью	100	5,91	1,4	4,6	10,33	88,32	45
итого за завтрак		620	73,69	24,58	19,39	86,7	619,63	
обед	Овощи натуральные свежие(огурец,помидор)	100	24	0,95	0,15	3,15	17,75	17
	Суп из овощей с фрикадельками	250/30	21,63	10,8	5,4	17,4	161,40	19
	Сердце в соусе	60/60	36,67	12,43	7,92	5,29	142,16	48
	Каша гречневая	200	11,03	4,2	5	22,3	151,00	55
	Компот из свежих яблок	200	8,7	0,14	0,07	11,1	45,59	67
	Хлеб пшеничный	40	2,8	3,2	0,4	18,4	90,00	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,8	2,66	0,48	21,2	99,76	90
итого за обед		580	107,63	34,38	19,42	98,84	707,66	
Всего за день		1200	181,32	58,96	38,81	185,54	1327,29	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %								
				65,52	42,18	48,44	48,80	