

Утверждаю

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"
Пильчук И.Н.



Меню на 13.11.2024

с 7 - 10 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | стоимость | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | N рецептуры | |
|-----------------|--|---------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | | |
| обед | Макароны отварные с маслом, тефтели п/ф | 190 | 42,09 | 15,18 | 15,81 | 34,70 | 341,81 | 203 | |
| | 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 | |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 15 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 338 | |
| | итого за завтрак | 520 | 60,72 | 18,08 | 16,51 | 67,3 | 490,11 | | |
| | Салат из свеклы с яблоками | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | |
| | Свекольник со сметаной | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | |
| | Мясо духовое | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 46 | |
| | Компот из яблок и вишни | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 66 | |
| | 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 | 60,72 | 18,08 | 16,51 | 67,3 | 490,11 | | |
| | Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | | 23,48 | 20,90 | 20,09 | 20,86 | |

с 11 - 18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | стоимость | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | N рецептуры | |
|-----------------|--|---------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | | |
| обед | Макароны отварные с маслом, тефтели п/ф | 210 | 48,19 | 16,78 | 17,47 | 38,35 | 377,75 | 203 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 1,23 | 0,1 | 0 | 9 | 36,4 | 376 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 90 | Г/П | |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 18 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | 338 | |
| | итого за завтрак | 570 | 70,62 | 20,64 | 18,43 | 79,47 | 566,31 | | |
| | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 14,19 | 1,1 | 5,2 | 7,1 | 79,6 | 6 | |
| | Свекольник со сметаной | 260 | 12,29 | 3,81 | 4 | 10,41 | 92,88 | 20 | |
| | Мясо духовое | 280 | 60,41 | 18,48 | 17,25 | 31,8 | 356,37 | 46 | |
| | Компот из яблок и вишни | 200 | 12,53 | 0,2 | 0,1 | 10,2 | 42,5 | 66 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 90 | 89 | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 3,2 | 2,66 | 0,48 | 21,2 | 99,76 | 90 | |
| | итого за обед | 920 | 105,82 | 29,45 | 27,43 | 99,11 | 761,11 | | |
| | Всего за день | 1490 | 176,44 | 50,09 | 45,86 | 178,58 | 1327,42 | | |
| | Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | | 55,66 | 49,85 | 46,63 | 48,80 | |