

Утверждено

Директор МКОУ "Красноключинская СОШ"

Пильчук И.Н.



Меню на 14.11.2024г

с 7 - 10 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | стоимость | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | N рецептуры |
|--|-----------------------------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|-------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| завтрак | Горячий бутерброд с сыром, маслом | 43 | 13,72 | 4,48 | 8,4 | 12,54 | 143,68 | 7 |
| | Вареники П/Ф, с маслом | 155 | 26,49 | 9,5 | 9 | 36 | 263 | 218 |
| | Чай с лимоном, с сахаром | 212 | 3,05 | 0,2 | 0,01 | 9,9 | 40,49 | 377 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 20 | 1,4 | 1,33 | 0,24 | 10,6 | 49,88 | Г/П |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 16,5 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | Г/П |
| итого за завтрак | | 530 | 61,16 | 15,91 | 18,05 | 78,84 | 541,45 | |
| обед | Салат из овощей с кукурузой | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8 |
| | Суп из овощей с фрикадельками | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54-5с |
| | Поджарка из рыбы (минтай) с луком | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 |
| | Рис отварной с овощами | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 57 |
| | Кисель из черной смородины | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 69 |
| | 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 | 61,16 | 15,91 | 18,05 | 78,84 | 541,45 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | | 20,66 | 22,85 | 23,53 | 23,04 | |

с 11 - 18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда (г) | стоимость | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | N рецептуры |
|--|-----------------------------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| завтрак | Горячий бутерброд с сыром, маслом | 55 | 15,29 | 5,86 | 11,0 | 16,42 | 188,12 | 7 |
| | Вареники П/Ф, с маслом | 205 | 30,41 | 23,3 | 13,5 | 30,4 | 336,3 | 218 |
| | Чай с лимоном, с сахаром | 216 | 3,57 | 0,2 | 0,01 | 9,9 | 40,49 | 377 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,1 | 2 | 0,36 | 15,9 | 74,84 | Г/П |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 120 | 19,8 | 0,56 | 0,56 | 13,72 | 62,16 | 338 |
| итого за завтрак | | 626 | 71,17 | 31,92 | 25,43 | 86,34 | 701,91 | |
| обед | Салат из овощей с кукурузой | 60 | 20,12 | 1,38 | 4,38 | 8,7 | 79,74 | 8 |
| | Суп из овощей с фрикадельками | 250/30 | 22,15 | 10,8 | 5,4 | 17,4 | 161,4 | 54-5с |
| | Поджарка из рыбы (минтай) с луком | 160 | 38,93 | 23,5 | 14,1 | 5,2 | 241,7 | 40 |
| | Рис отварной с овощами | 100 | 10,17 | 2,4 | 2,6 | 23,95 | 128,8 | 57 |
| | Кисель из черной смородины | 200 | 10,93 | 0,96 | 0,06 | 10 | 44,38 | 69 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 3,2 | 0,4 | 18,4 | 90 | 89 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,8 | 2 | 0,36 | 15,87 | 74,72 | 90 |
| итого за обед | | 590 | 107,9 | 44,24 | 27,3 | 99,52 | 820,74 | |
| Всего за день | | 1216 | 179,07 | 76,16 | 52,73 | 185,86 | 1522,65 | |
| Процент удовлетворения от суточной потребности, % | | | | 84,62 | 57,32 | 48,53 | 55,98 | |