

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	