

Утверждаю

Директор МКОУ "Краснокопчинская ООШ"  
Пильчук И. Н.



Меню на 15.11.2024

с 7 - 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	N рецептуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
завтрак	Печень по-строгановски	60	32,1	8,16	8,36	2,28	117,00	255
	Пюре картофельное, с маслом сливочным	120	6,97	3,45	4,28	27	160,32	203
	Чай с молоком, с сахаром	200	3,12	2,5	2,2	10	69,8	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	2,4	0,3	13,8	67,5	89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	1,33	0,24	10,58	49,8	90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	15	0,40	0,4	9,80	44,4	338
<b>итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>61,19</b>	<b>18,24</b>	<b>15,78</b>	<b>73,46</b>	<b>508,82</b>	
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	0	0	0	0	0	0	10
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	0	0	0	0	0	0	23
	Котлеты п/ф.	0	0	0	0	0	0	54
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	0	0	0	0	0	0	62
	Напиток брусничный	0	0	0	0	0	0	80
	Хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	0	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	0	0	0	0	0	0	90
	<b>итого за обед</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего за день</b>		<b>530</b>	<b>61,19</b>	<b>18,24</b>	<b>15,78</b>	<b>73,46</b>	<b>508,82</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>			<b>79,47</b>	<b>23,69</b>	<b>19,97</b>	<b>21,93</b>	<b>21,65</b>	

с 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	N рецептуры
			стоимость	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 8</b>								
завтрак	Печень по-строгановски	100	34,21	13,6	10,6	3,8	165,00	255
	Пюре картофельное, с маслом сливочным	150	8,77	3,45	4,28	27	160,32	203
	Чай с молоком, с сахаром	200	2,8	4	0,5	23	112,5	89
	Хлеб пшеничный	40	3,2	2	0,36	15,87	74,72	90
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,4	2	0,36	15,87	74,72	90
	Фрукты свежие (яблоко)	125	19,8	0,50	0,5	12,3	55,5	338
	<b>итого за завтрак</b>		<b>645</b>	<b>71,18</b>	<b>25,55</b>	<b>16,6</b>	<b>97,79</b>	<b>642,76</b>
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	80	5,36	1,4	4,6	10,33	88,32	10
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	285	29,09	8,8	10,7	19,4	209,1	23
	Котлеты п/ф.	100	34	15,1	14,8	10,3	234,8	54
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	200	17,57	4,13	6,67	21,87	164,03	62
	Напиток брусничный	200	11,09	0,17	0	11	44,68	80
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3,2	0,4	18,4	90	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,2	2	0,36	15,87	74,72	90
	<b>итого за обед</b>		<b>685</b>	<b>103,51</b>	<b>27,55</b>	<b>16,96</b>	<b>113,66</b>	<b>717,48</b>
<b>Всего за день</b>			<b>174,69</b>	<b>53,1</b>	<b>33,56</b>	<b>211,45</b>	<b>1360,24</b>	
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>				<b>59,00</b>	<b>36,48</b>	<b>55,21</b>	<b>50,01</b>	