

Согласовано:
директор МБОУ «Кореизская СШ имени
Героя Советского Союза П.П. Кулешова»

Баранов О.В.

Утверждаю:
индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата: 01.09.23

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
10 день					
Рацион 1					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120/30	20,7	13,9	31,6	330,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,1	61,7
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	500	25,1	15,8	82,2	570,4
Стоимость рациона:					71,46 руб.
Рацион 2					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТ.	60	0,7	2,9	1,4	37,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	101,6
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	90	12,6	15,5	2,7	201,7
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ / КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	5,9	21,5	155,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7
Итого за прием пищи:	770	25,1	31,2	84,4	745,5
Стоимость рациона:					75,00 руб.
Всего за день:		50,2	47,0	166,6	1 315,9
Стоимость дня:					146,46 руб.

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
10 день					
Рацион 3					
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/50	26,0	17,8	40,3	421,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,1	61,7
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	10,8	51,7
Итого за прием пищи:	560	31,3	20,0	97,0	692,1
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,7	2,9	1,4	37,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	127,0
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	14,0	17,2	3,0	224,2
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ / КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	7,1	24,6	183,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Итого за прием пищи:	890	30,7	36,4	104,1	901,9
Всего за день:		62,0	56,4	201,1	1 594,0
Стоимость дня:					154,33 руб.

Повар

Зеленый