

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

Утверждаю:
 индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.



МЕНЮ

Дата: 06.09.23

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2 день					
Рацион 1					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,0	36,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,2	13,8	35,6	253,0
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8
Итого за прием пищи:	500	16,4	18,8	85,2	529,8
Стоимость рациона:	71,46 руб.				
Рацион 2					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,2	54,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,3	2,3	15,9	95,6
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,6	24,0	32,6	429,1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,1	98,1
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:	710	29,3	32,3	104,0	864,7
Стоимость рациона:	75,00 руб.				
Всего за день:		45,7	51,1	189,2	1 394,5
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	
2 день					
Рацион 3					
Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,0	36,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,5	22,2	38,0	352,5
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Итого за прием пищи:	560	21,9	28,4	106,4	733,6
Обед					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,2	54,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,8	2,9	19,9	119,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,6	36,2	476,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,1	98,1
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:	810	34,9	36,7	124,6	1 016,8
Всего за день:		56,8	65,1	231,0	1 750,4
Стоимость дня:	154,33 руб.				

Повар

Зщ