

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

Баранов О.В.

Утверждаю:
индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата: 19.09.23

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

З.Ф.