

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

Баранов О.В.

Утверждаю: индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата: 28.09.23

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
9 день					
Рацион 1					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	210	8,3	9,9	46,5	301,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,2	0,0	15,5	63,2
Итого за прием пищи:	587	24,6	29,3	111,1	790,4
Стоимость рациона:	71,46 руб.				
Рацион 2					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	121,6
ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ	50/40	9,6	11,6	11,3	185,9
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	6,2	4,9	37,1	217,1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6
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	28,1	23,9	123,5	838,8
Стоимость рациона:	75,00 руб.				
Всего за день:		52,7	53,2	234,6	1 629,2
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	
9 день					
Рацион 3					
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	210	8,3	9,9	46,5	301,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,2	0,0	15,5	63,2
Итого за прием пищи:	617	26,9	30,1	126,5	868,9
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	152,0
ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ	50/50	10,0	11,9	12,0	194,7
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,4	5,9	44,5	260,7
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6
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	33,8	27,4	148,4	1 002,2
Всего за день:		60,7	57,5	274,9	1 871,1
Стоимость дня:	154,33 руб.				

Повар

Зуб