

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

Баранов О.В.

Утверждаю:  
индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

**МЕНЮ**

Дата: 08.10.23



Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>5 день</b>					
<b>Рацион 1</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120/30	23,9	15,5	22,8	321,9
ФИТОЧАЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>28,3</b>	<b>17,4</b>	<b>73,5</b>	<b>561,5</b>
Стоимость рациона:					71,46 руб.
<b>Рацион 2</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТ.	60	0,5	3,0	1,0	36,9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,4	4,1	8,6	81,2
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,7	16,6	7,2	275,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	5,6	35,6	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>31,1</b>	<b>32,2</b>	<b>105,7</b>	<b>893,4</b>
Стоимость рациона:					75,00 руб.
<b>Всего за день:</b>		<b>59,4</b>	<b>49,6</b>	<b>179,2</b>	<b>1 454,9</b>
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	
<b>5 день</b>					
<b>Рацион 3</b>					
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/50	30,1	19,8	29,4	410,5
ФИТОЧАЙ	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	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>35,2</b>	<b>22,0</b>	<b>85,1</b>	<b>676,3</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,5	3,0	1,0	36,9
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	101,5
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18,6	18,5	8,0	305,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	6,6	42,7	260,4
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>37,4</b>	<b>37,4</b>	<b>128,8</b>	<b>1 068,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>72,6</b>	<b>59,4</b>	<b>213,9</b>	<b>1 744,5</b>
Стоимость дня:					154,33 руб.

Повар

*ЗФ*