

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

Баранов О.В.

Утверждаю:  
индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.



**МЕНЮ**

Дата: 27.10.23

**Возрастная категория: 7-10 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>10 день</b>					
<b>Рацион 1</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25,1</b>	<b>15,8</b>	<b>82,2</b>	<b>570,4</b>
<b>Стоимость рациона:</b>					<b>71,46 руб.</b>
<b>Рацион 2</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>25,1</b>	<b>31,2</b>	<b>84,4</b>	<b>745,5</b>
<b>Стоимость рациона:</b>					<b>75,00 руб.</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>50,2</b>	<b>47,0</b>	<b>166,6</b>	<b>1 315,9</b>
<b>Стоимость дня:</b>					<b>146,46 руб.</b>

**Возрастная категория: 11-18 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>10 день</b>					
<b>Рацион 3</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>31,3</b>	<b>20,0</b>	<b>97,0</b>	<b>692,1</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>30,7</b>	<b>36,4</b>	<b>104,1</b>	<b>901,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>62,0</b>	<b>56,4</b>	<b>201,1</b>	<b>1 594,0</b>
<b>Стоимость дня:</b>					<b>154,33 руб.</b>

Повар