

Согласовано:

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

Баранов О.В.



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата: 20.11.23

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день					
Рацион 1					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	210	10,2	12,1	37,0	290,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,6	12,2	23,3	217,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	597	16,3	25,4	93,9	669,8
Стоимость рациона:					71,46 руб.
Рацион 2					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,1	2,2	14,6	89,8
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/30	8,3	14,2	9,6	165,4
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	6,2	4,2	35,8	205,7
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	24,3	23,7	120,1	775,0
Стоимость рациона:					75,00 руб.
Всего за день:		40,6	49,1	214,0	1 444,8
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	
1 день					
Рацион 3					
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	210	10,2	12,1	37,0	290,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,6	12,2	23,3	217,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	617	18,0	26,0	102,4	721,6
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	51,9
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,6	2,8	18,3	112,3
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/40	8,4	14,2	10,2	172,1
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,4	5,0	43,0	246,9
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:	930	29,6	26,3	149,1	946,8
Всего за день:		47,6	52,3	251,5	1 668,4
Стоимость дня:					154,33 руб.

Повар

Зд