

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

Баранов О.В.

Утверждаю:

индивидуальный предприниматель

ЕЛЕНА
ОЛЕГОВНА

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата: 28.11.23

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
7 день					
Рацион 1					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,6	3,6	1,3	43,5
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	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Итого за прием пищи:	520	17,9	20,0	94,0	609,2
Стоимость рациона:					71,46 руб.
Рацион 2					
САЛАТ ИЗ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,4	4,6	46,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,4	2,5	15,1	94,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,6	24,0	32,6	429,1
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:	710	28,9	31,8	105,6	852,8
Стоимость рациона:					75,00 руб.
Всего за день:		46,8	51,8	199,6	1 462,0
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	
7 день					
Рацион 3					
Завтрак					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1,1	6,0	2,2	72,5
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:	600	22,5	31,4	107,6	769,2
Обед					
САЛАТ ИЗ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,0	7,7	78,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,9	3,1	18,9	117,5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,6	36,2	476,6
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:	850	35,2	37,9	129,1	1 035,7
Всего за день:		57,7	69,3	236,7	1 804,9
Стоимость дня:					154,33 руб.

Повар

30