

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

Баранов О.В.

Утверждаю:
индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата: 08.01.24

Возрастная категория: 7-10 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 2 день | | | | | |
| Рацион 1 | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60 | 0,5 | 3,0 | 1,0 | 36,9 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 180 | 9,9 | 17,3 | 35,6 | 306,0 |
| 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 | 20 | 1,7 | 0,7 | 8,5 | 51,8 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,1 | 22,3 | 85,3 | 582,9 |
| Стоимость рациона: | | | | | 73,71 руб. |
| Рацион 2 | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ) | 60 | 1,0 | 3,7 | 5,7 | 63,6 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 7,0 | 6,3 | 16,2 | 151,8 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 19,3 | 21,8 | 38,1 | 426,2 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 730 | 34,1 | 34,6 | 105,6 | 890,9 |
| Стоимость рациона: | | | | | 102,80 руб. |
| Всего за день: | | 50,2 | 56,9 | 190,9 | 1 473,8 |

Возрастная категория: 11-18 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 2 день | | | | | |
| Рацион 3 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100 | 0,8 | 4,9 | 2,5 | 62,5 |
| 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 | 22,2 | 30,4 | 107,9 | 759,2 |
| Обед | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ) | 100 | 1,6 | 6,1 | 9,6 | 106,0 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 250 | 8,7 | 7,9 | 20,2 | 189,6 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 19,3 | 21,8 | 38,1 | 426,2 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 850 | 39,5 | 39,9 | 126,5 | 1 051,8 |
| Всего за день: | | 61,7 | 70,3 | 234,4 | 1 811,0 |
| Стоимость рациона: | | | | | 205,75 руб. |

Повар

Закорытова ЗФ