

Согласовано:

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

Баранов О.В.

Утверждаю:

индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата: 11.01.24

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4 день					
Рацион 1					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	210	10,5	10,1	43,5	299,3
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,2	2,9	21,7	121,3
Итого за прием пищи:	587	27,9	31,9	111,0	820,9
Стоимость рациона:	73,71 руб.				
Рацион 2					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	3,6	3,9	54,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10,5	9,3	15,4	191,7
БИТОЧКИ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3
КАША РАССЫПЧАТАЯ	160	5,0	7,7	51,1	293,5
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	200	0,0	0,0	15,6	62,6
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:	790	34,5	36,6	129,1	1 006,0
Стоимость рациона:	102,80 руб.				
Всего за день:		62,4	68,5	240,1	1 826,9

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4 день					
Рацион 3					
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	210	10,5	10,1	43,5	299,3
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,2	0,0	23,2	94,9
Итого за прием пищи:	617	28,4	30,0	126,2	872,4
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,4	5,9	6,5	91,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,6	10,4	19,2	222,1
БИТОЧКИ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	7,8	57,9	324,1
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	200	0,0	0,0	15,6	62,6
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	39,8	41,3	155,3	1 184,2
Всего за день:		68,2	71,3	281,5	2 056,6
Стоимость рациона:	205,75 руб.				

Повар

Захарьина Э