

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

Баранов О.В.

Утверждаю:
индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.



МЕНЮ

Дата: 19.01.24

Возрастная категория: 7-10 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 10 день | | | | | |
| Рацион 1 | | | | | |
| 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 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 26,2 | 15,9 | 93,4 | 619,4 |
| Стоимость рациона: | | | | | 73,71 руб. |
| Рацион 2 | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60 | 0,7 | 2,9 | 1,4 | 37,5 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 7,7 | 9,2 | 19,7 | 171,7 |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ | 90 | 12,6 | 15,5 | 5,7 | 201,7 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2 ВАРИАНТ) | 150 | 2,6 | 7,1 | 27,9 | 132,1 |
| 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: | 770 | 30,4 | 37,4 | 100,5 | 792,9 |
| Стоимость рациона: | | | | | 102,80 руб. |
| Всего за день: | | 56,6 | 53,3 | 193,9 | 1 412,3 |

Возрастная категория: 11-18 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 10 день | | | | | |
| Рацион 3 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| 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 | 9,8 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 31,2 | 20,0 | 96,1 | 687,4 |
| Обед | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100 | 1,1 | 5,0 | 3,8 | 72,5 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 8,1 | 10,3 | 24,0 | 197,1 |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ | 100 | 14,0 | 17,2 | 6,3 | 224,2 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2 ВАРИАНТ) | 180 | 3,1 | 8,5 | 33,0 | 158,5 |
| 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 | 36,2 | 45,0 | 125,8 | 982,9 |
| Всего за день: | | 67,4 | 65,0 | 221,9 | 1 670,3 |
| Стоимость рациона: | | | | | 205,75 руб. |

Повар

Захарьина З.