

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

Баранов О.В.

Утверждаю:
индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.



МЕНЮ

Дата: 29.01.24

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день					
Рацион 1					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	210	9,4	9,8	31,8	238,6
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	0,9	0,2	8,1	43,0
Итого за прием пищи:	597	16,0	22,8	87,1	614,5
Стоимость рациона:					73,71 руб.
Рацион 2					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,2	54,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8,1	7,3	16,4	166,3
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3
КАША РАССЫПЧАТАЯ	160	8,1	7,9	46,9	290,7
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:	790	35,2	34,2	127,1	977,3
Стоимость рациона:					102,80 руб.
Всего за день:		51,2	57,0	214,2	1 591,8

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день					
Рацион 3					
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	210	8,0	9,8	31,8	238,6
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	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	617	15,8	23,6	97,8	670,3
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	4,9	8,7	91,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,6	7,9	20,4	190,4
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	9,2	8,0	53,1	321,0
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:	930	40,4	38,0	153,8	1 148,8
Всего за день:		56,2	61,6	251,6	1 819,1
Стоимость рациона:					205,75 руб.

Повар

Закирьмова