

Согласовано:

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

Баранов О.В.

Утверждаю:
индивидуальный предприниматель

ЧЕРНЕНКО
ЕЛЕНА
ОЛЕГОВНА

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата: 02.02.24

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

Захарова ЗФ