

Согласовано:

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

Баранов О.В.

Утверждаю:

индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.



МЕНЮ

Дата: 06.03.24

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>3 день</b>					
<b>Рацион 1</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,7	4,3	15,5	120,7
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	120/20	5,3	8,2	49,1	287,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,3	2,4	26,6	142,2
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>22,0</b>	<b>16,7</b>	<b>120,3</b>	<b>706,5</b>
Стоимость рациона:					73,71 руб.
<b>Рацион 2</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,0	36,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	7,5	9,0	10,7	158,4
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/40	10,0	9,0	18,6	176,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	5,3	22,0	148,8
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,3	1,8	17,4	109,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	1,0	12,8	77,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>28,7</b>	<b>29,3</b>	<b>105,7</b>	<b>803,6</b>
Стоимость рациона:					102,80 руб.
<b>Всего за день:</b>		<b>50,7</b>	<b>46,0</b>	<b>226,0</b>	<b>1 510,1</b>

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>3 день</b>					
<b>Рацион 3</b>					
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,7	4,3	15,5	120,7
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	120/20	5,3	8,2	49,4	288,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,3	2,4	26,6	142,2
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>24,4</b>	<b>17,7</b>	<b>134,2</b>	<b>785,7</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,8	4,9	2,5	62,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,9	10,0	13,2	180,5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/40	10,0	9,0	18,6	176,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,5	5,5	26,4	170,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>33,1</b>	<b>33,7</b>	<b>127,0</b>	<b>954,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>57,5</b>	<b>51,4</b>	<b>261,2</b>	<b>1 739,7</b>
Стоимость рациона:					205,75 руб.

Повар

*Захарькина ВВ*