

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

Баранов О.В.

И подтверждаю
индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата: 07.03.24

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 СОЛЕННЫМИ | 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 СОЛЕННЫМИ | 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

Захарькина В.В.