

Согласовано:

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

Баранов О.В.

Утверждаю:

индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.



**МЕНЮ**

Дата: 12.03.24

**Возрастная категория: 7-10 лет**

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>7 день</b>                      |              |                  |             |              |                               |
| <b>Рацион 1</b>                    |              |                  |             |              |                               |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ  | 60           | 0,5              | 3,0         | 1,1          | 36,9                          |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ          | 180          | 9,9              | 17,3        | 35,6         | 306,0                         |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ  | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          |
| БАТОН                              | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 40           | 3,4              | 1,3         | 17,0         | 103,6                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>520</b>   | <b>17,8</b>      | <b>22,9</b> | <b>93,9</b>  | <b>634,7</b>                  |
| Стоимость рациона:                 |              |                  |             |              | 73,71 руб.                    |
| <b>Рацион 2</b>                    |              |                  |             |              |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60           | 1,0              | 2,4         | 4,6          | 46,8                          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ          | 200          | 8,2              | 7,3         | 16,2         | 165,7                         |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                      | 200          | 19,3             | 21,8        | 38,1         | 426,2                         |
| 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>730</b>   | <b>35,5</b>      | <b>34,5</b> | <b>112,3</b> | <b>921,7</b>                  |
| Стоимость рациона:                 |              |                  |             |              | 102,80 руб.                   |
| <b>Всего за день:</b>              |              | <b>53,3</b>      | <b>57,4</b> | <b>206,2</b> | <b>1 556,4</b>                |

**Возрастная категория: 11-18 лет**

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>7 день</b>                      |              |                  |             |              |                               |
| <b>Рацион 3</b>                    |              |                  |             |              |                               |
| <b>Завтрак</b>                     |              |                  |             |              |                               |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ  | 100          | 0,8              | 5,0         | 2,5          | 64,6                          |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ          | 200          | 12,5             | 22,2        | 38,0         | 352,5                         |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ  | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          |
| БАТОН                              | 60           | 4,5              | 1,7         | 30,8         | 157,2                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 40           | 3,4              | 1,3         | 17,0         | 103,6                         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>600</b>   | <b>22,2</b>      | <b>30,4</b> | <b>107,9</b> | <b>761,4</b>                  |
| <b>Обед</b>                        |              |                  |             |              |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100          | 1,6              | 4,0         | 7,7          | 78,0                          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ          | 250          | 8,8              | 7,9         | 20,2         | 189,8                         |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                      | 200          | 19,3             | 21,8        | 38,1         | 426,2                         |
| 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>850</b>   | <b>39,7</b>      | <b>38,0</b> | <b>132,3</b> | <b>1 057,6</b>                |
| <b>Всего за день:</b>              |              | <b>61,9</b>      | <b>68,4</b> | <b>240,2</b> | <b>1 819,0</b>                |
| Стоимость рациона:                 |              |                  |             |              | 205,75 руб.                   |

Повар

*Захарова В.В.*