

Согласовано:

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

Баранов О.В.

Утверждаю:

индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.



### МЕНЮ

Дата: 22.04.24

#### Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>1 день</b>					
<b>Рацион 1</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	210	10,2	12,1	37,0	290,0
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>597</b>	<b>16,8</b>	<b>25,2</b>	<b>92,2</b>	<b>665,8</b>
Стоимость рациона:	73,71 руб.				
<b>Рацион 2</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	0,7	7,6	5,4	101,3
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	8,0	7,3	14,9	159,9
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/40	8,4	10,5	10,2	172,1
КАША РАССЫПЧАТАЯ	160	8,9	9,3	39,5	276,2
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>790</b>	<b>33,0</b>	<b>37,6</b>	<b>123,3</b>	<b>992,5</b>
Стоимость рациона:	102,80 руб.				
<b>Всего за день:</b>		<b>49,8</b>	<b>62,8</b>	<b>215,5</b>	<b>1 658,3</b>

#### Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>1 день</b>					
<b>Рацион 3</b>					
<b>Завтрак</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	210	10,2	12,1	37,0	290,0
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>617</b>	<b>18,0</b>	<b>25,9</b>	<b>102,9</b>	<b>721,6</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1,2	12,7	9,0	168,9
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8,5	7,8	18,6	182,4
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/40	8,4	10,5	10,2	172,1
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	10,0	9,6	44,7	304,6
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>38,2</b>	<b>44,8</b>	<b>148,7</b>	<b>1 191,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>56,2</b>	<b>70,7</b>	<b>251,6</b>	<b>1 913,2</b>
Стоимость рациона:	205,75 руб.				