

Согласовано:

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

Баранов О.В.



Утверждаю:

индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.



**МЕНЮ**

Дата: 06.09.24

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>5 день</b>					
<b>Рацион 1</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120/30	23,9	15,5	22,8	321,9
ФИТОЧАЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>29,4</b>	<b>17,5</b>	<b>84,7</b>	<b>610,5</b>
Стоимость рациона:					73,71 руб.
<b>Рацион 2</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,7	2,9	1,4	37,5
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	7,4	9,1	8,9	151,3
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,7	16,6	7,2	275,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	4,1	35,6	203,7
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>770</b>	<b>37,1</b>	<b>35,7</b>	<b>106,5</b>	<b>950,6</b>
Стоимость рациона:					102,80 руб.
<b>Всего за день:</b>		<b>66,5</b>	<b>53,2</b>	<b>191,2</b>	<b>1 561,1</b>

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>5 день</b>					
<b>Рацион 3</b>					
<b>Завтрак</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/50	30,1	19,8	29,4	410,5
ФИТОЧАЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>35,2</b>	<b>22,0</b>	<b>85,1</b>	<b>676,3</b>
<b>Обед</b>					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	5,0	3,8	72,5
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7,7	10,1	11,1	171,6
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18,6	18,5	8,0	305,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	4,9	42,7	244,4
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>43,8</b>	<b>42,7</b>	<b>131,8</b>	<b>1 157,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>79,0</b>	<b>64,7</b>	<b>216,9</b>	<b>1 834,2</b>
Стоимость рациона:					205,75 руб.

Повар

Закирьнова ВВ