

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

Утверждаю:  
индивидуальный предприниматель  
Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата:

20.10.25

Возрастная категория: 7-10 лет

| Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| 6 день                                                          |              |                  |         |             |                               |
| Рацион 1 (1-ая смена)                                           |              |                  |         |             |                               |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ                                     | 210          | 9,4              | 9,8     | 31,8        | 238,6                         |
| 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                          |
| Итого за прием пищи:                                            | 597          | 16,0             | 22,8    | 87,1        | 614,5                         |
| Стоимость рациона:                                              | 78,05 руб.   |                  |         |             |                               |
| Рацион 2 (1-ая смена льготная категория), Рацион 5 (2-ая смена) |              |                  |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                                   | 60           | 0,9              | 3,0     | 5,2         | 54,7                          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                        | 200          | 8,2              | 8,29    | 16,39       | 175,68                        |
| КОТЛЕТЫ С СОУСОМ                                                | 60/40        | 11,3             | 13,2    | 13,0        | 216,3                         |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ                                      | 160          | 8,1              | 7,9     | 46,9        | 290,7                         |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                     | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          |
| 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          | 35,4             | 35,2    | 127,2       | 986,6                         |
| Стоимость рациона:                                              | 107,14 руб.  |                  |         |             |                               |
| Рацион 4 (2-ая смена льготная категория)                        |              |                  |         |             |                               |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)                                   | 60           | 0,48             | 0,06    | 1,02        | 7,80                          |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) С СОУСОМ                             | 60/40        | 8,66             | 11,02   | 9,64        | 172,45                        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                               | 150          | 3,72             | 4,57    | 21,98       | 142,43                        |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                   | 200/7        | 0,35             | 0,01    | 15,34       | 64,04                         |
| БАТОН                                                           | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42       | 78,60                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                     | 20           | 1,70             | 0,66    | 8,50        | 51,80                         |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                                            | 30           | 2,18             | 2,85    | 21,65       | 121,35                        |
| Итого за прием пищи:                                            | 597          | 19,34            | 20,04   | 93,55       | 638,47                        |
| Стоимость рациона:                                              | 107,14 руб.  |                  |         |             |                               |
| Всего за день 1-ая смена:                                       |              | 51,4             | 58,0    | 214,3       | 1 601,1                       |
| Всего за день 2-ая смена:                                       |              | 54,7             | 55,2    | 220,8       | 1 625,1                       |

Возрастная категория: 11-18 лет

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| 6 день                                   |              |                  |         |             |                               |
| Рацион 3                                 |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ              | 210          | 9,4              | 9,8     | 31,8        | 238,6                         |
| 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                          |
| Итого за прием пищи:                     | 617          | 17,2             | 23,6    | 97,8        | 670,3                         |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ            | 100          | 1,5              | 4,9     | 8,7         | 91,2                          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 8,75             | 8,86    | 20,40       | 199,74                        |
| КОТЛЕТЫ С СОУСОМ                         | 60/40        | 11,3             | 13,2    | 13,0        | 216,3                         |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ               | 180          | 9,2              | 8,0     | 53,1        | 321,0                         |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,5        | 61,9                          |
| 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          | 40,6             | 39,0    | 153,8       | 1 158,1                       |
| Всего за день:                           |              | 57,8             | 62,6    | 251,6       | 1 828,4                       |
| Стоимость рациона:                       |              | 205,75 руб.      |         |             |                               |

Повар

Защирькова ВВ