

Согласовано:

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

Баранов О.В.

Утверждаю:

индивидуальный предприниматель

ЧЕРНЕНКО  
ЕЛЕНА  
ОЛЕГОВНА

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата:

23.12.25

Возрастная категория: 7-10 лет

| Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |         |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------|
|                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |         |
| 7 день                                                          |              |                  |         |             |                               |         |
| Рацион 1 (1-ая смена)                                           |              |                  |         |             |                               |         |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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                         |         |
| Итого за прием пищи:                                            | 520          | 17,8             | 22,9    | 93,9        | 634,7                         |         |
| Стоимость рациона:                                              |              |                  |         |             | 78,05 руб.                    |         |
| Рацион 2 (1-ая смена льготная категория), Рацион 5 (2-ая смена) |              |                  |         |             |                               |         |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                              | 60           | 1,0              | 2,4     | 4,6         | 46,8                          |         |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                                       | 200          | 8,29             | 8,31    | 16,25       | 175,06                        |         |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                                   | 200          | 21,47            | 28,15   | 35,41       | 490,88                        |         |
| 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                          |         |
| Итого за прием пищи:                                            | 730          | 37,9             | 41,9    | 109,7       | 995,6                         |         |
| Стоимость рациона:                                              |              |                  |         |             | 107,14 руб.                   |         |
| Рацион 4 (2-ая смена льготная категория)                        |              |                  |         |             |                               |         |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ                                | 60           | 0,49             | 2,96    | 1,08        | 36,95                         |         |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                                       | 200          | 12,52            | 22,18   | 37,99       | 352,52                        |         |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                               | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59       | 83,42                         |         |
| БАТОН                                                           | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42       | 78,80                         |         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                     | 20           | 1,70             | 0,66    | 8,50        | 51,80                         |         |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                   | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         |         |
| Итого за прием пищи:                                            | 610          | 18,33            | 27,26   | 92,38       | 650,29                        |         |
| Стоимость рациона:                                              |              |                  |         |             | 107,14 руб.                   |         |
| Всего за день 1-ая смена:                                       |              |                  | 55,7    | 64,8        | 203,6                         | 1 630,3 |
| Всего за день 2-ая смена:                                       |              |                  | 56,2    | 69,2        | 202,1                         | 1 645,9 |

Возрастная категория: 11-18 лет

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| 7 день                             |              |                  |         |             |                               |
| Рацион 3                           |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                            |              |                  |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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                              | 80           | 4,5              | 1,7     | 30,8        | 157,2                         |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 40           | 3,4              | 1,3     | 17,0        | 103,6                         |
| Итого за прием пищи:               | 600          | 22,2             | 30,4    | 107,9       | 761,4                         |
| Обед                               |              |                  |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100          | 1,8              | 4,0     | 7,7         | 78,0                          |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ          | 250          | 8,85             | 8,88    | 20,23       | 198,97                        |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                      | 200          | 21,47            | 28,15   | 35,41       | 490,88                        |
| 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                         |
| Итого за прием пищи:               | 850          | 41,9             | 45,2    | 129,6       | 1 131,5                       |
| Всего за день:                     |              | 64,1             | 75,6    | 237,5       | 1 892,9                       |
| Стоимость рациона:                 | 205,75 руб.  |                  |         |             |                               |

Повар

Завершено ВВ