

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

Утверждаю:  
индивидуальный предприниматель



Черненко Е.О.

# МЕНЮ

Дата: 26.01.26

Возрастная категория: 7-10 лет

| Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| 1 день                                                          |              |                  |         |             |                               |
| Рацион 1 (1-ая смена)                                           |              |                  |         |             |                               |
| 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                          |
| Итого за прием пищи:                                            | 597          | 16,8             | 25,2    | 92,2        | 665,8                         |
| Стоимость рациона:                                              | 78,05 руб.   |                  |         |             |                               |
| Рацион 2 (1-ая смена льготная категория), Рацион 5 (2-ая смена) |              |                  |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА                     | 60           | 0,7              | 7,6     | 5,4         | 101,3                         |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ                        | 200          | 8,11             | 8,23    | 14,95       | 169,26                        |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ                             | 60/40        | 8,4              | 10,5    | 10,2        | 172,1                         |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ                                      | 160          | 6,9              | 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                          |
| Итого за прием пищи:                                            | 790          | 33,2             | 38,6    | 123,5       | 1 001,8                       |
| 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                          |
| КОТЛЕТЫ С СОУСОМ                                                | 60/40        | 11,32            | 13,17   | 12,95       | 216,30                        |
| 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          | 22,00            | 22,19   | 96,86       | 682,32                        |
| Стоимость рациона:                                              | 107,14 руб.  |                  |         |             |                               |
| Всего за день 1-ая смена:                                       |              | 50,0             | 63,8    | 215,7       | 1 667,6                       |
| Всего за день 2-ая смена:                                       |              | 55,2             | 60,8    | 220,4       | 1 684,1                       |

Возрастная категория: 11-18 лет

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| 1 день                                      |              |                  |         |             |                               |
| Рацион 3                                    |              |                  |         |             |                               |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |
| 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                          |
| Итого за прием пищи:                        | 617          | 18,0             | 25,9    | 102,9       | 721,6                         |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА | 100          | 1,2              | 12,7    | 9,0         | 168,9                         |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ    | 250          | 8,63             | 8,79    | 18,60       | 191,72                        |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ         | 60/40        | 8,4              | 10,5    | 10,2        | 172,1                         |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ                  | 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                         |
| Итого за прием пищи:                        | 930          | 38,2             | 45,8    | 148,8       | 1 200,9                       |
| Всего за день:                              |              | 56,2             | 71,7    | 251,7       | 1 922,5                       |
| Стоимость рациона:                          | 205,75 руб   |                  |         |             |                               |

Повар

Андрей Козловский А.М.