



Утверждаю:
индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О

МЕНЮ

" 08 " 09 2026

Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
7 День					
Рацион 1					
ПЛОВ СЛАДКИЙ	280	5	7,22	76,59	394,07
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	0,97	0	24,64	106,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,89	0,26	12,72	61,19
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	540	11,91	7,73	134,02	656,69
Стоимость за прием пищи					118,00 руб.
Рацион 2					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,4
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,05	9,23	16,54	185,53
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	90	15,23	19,73	2,93	249,68
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	150	5,37	4,64	34,23	200,21
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый)	200	0,16	0,16	13,48	56,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	820	36,41	34,39	102,25	912,68
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,32	42,12	236,27	1519,37
стоимость за прием пищи		114,64 руб.			
Возрастная категория: 11-18 лет					
Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
7 день					
Рацион 3					
Завтрак					
ПЛОВ СЛАДКИЙ	280	5	7,22	76,59	394,07
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	200	0,97	0	24,64	106,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	550	11,91	7,73	134,02	656,69
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,4
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,05	9,23	16,54	185,53
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	90	15,23	19,73	2,93	249,68
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	180	5,37	4,64	34,23	200,21
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый)	200	0,16	0,16	13,48	56,94
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	850	36,41	34,39	102,25	892,68
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,32	42,12	236,27	1539,37
Цена рациона		205,75 руб.			