



Утверждаю:
индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

МЕНЮ

" 10 " 09 2026

Возрастная категория: 7-10 лет

Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
9 день					
Рацион 1					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	9,81	16,36	41,75	352,81
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ИЛИ	70	6,52	3,6	36,46	199,63
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,72	59,25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,85	0,35	16,96	81,58
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	695	23,33	20,56	129,96	788
Стоимость рациона					118,00 руб.
Рацион 2					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,48	0,06	1,5	8,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9,4	5,32	19,26	162,79
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ(ГОВЯЖЬЕЙ ТУШЕНКИ)	240	18,64	20,24	40,71	418,91
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200	0,3	0,06	32,83	132,8
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	34,76	26,19	127,09	878,82
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58,09	46,75	257,05	1666,82
Стоимость рациона					114,64 руб.
Возрастная категория: 11-18 лет					
Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
9 день					
Рацион 3					
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ	250	9,81	16,36	41,75	352,81
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ИЛИ	90	6,52	3,6	36,46	199,63
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,72	59,25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,85	0,35	16,96	81,58
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	715	23,33	20,56	129,96	808
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	90	0,48	0,06	1,5	8,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9,4	5,32	19,26	162,79
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	240	18,64	20,24	40,71	418,91
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ	200	0,3	0,06	32,83	132,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	860	34,76	26,19	127,09	918,82
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58,09	46,75	257,05	1666,82
Цена рациона		205,75 руб.			