

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

Баранов О.В.

Утверждаю:
индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата: 10.01.2020



Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
3 день					
Рацион 1					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,7	4,3	15,5	120,7
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	120/20	5,3	8,2	49,1	287,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,3	2,4	26,6	142,2
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	8,5	51,8
Итого за прием пищи:	600	22,0	16,7	120,3	706,5
Стоимость рациона:					73,71 руб.
Рацион 2					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,0	36,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	7,5	9,0	10,7	158,4
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/40	10,0	9,0	18,6	176,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	5,3	22,0	148,8
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:	780	28,7	29,3	105,7	803,6
Стоимость рациона:					102,80 руб.
Всего за день:		50,7	46,0	226,0	1 510,1

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
3 день					
Рацион 3					
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,7	4,3	15,5	120,7
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	120/20	5,3	8,2	49,4	288,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	5,3	2,4	26,6	142,2
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Итого за прием пищи:	630	24,4	17,7	134,2	785,7
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,8	4,9	2,5	62,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,9	10,0	13,2	180,5
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/40	10,0	9,0	18,6	176,5
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,5	5,5	26,4	170,9
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	33,1	33,7	127,0	954,0
Всего за день:		57,5	51,4	261,2	1 739,7
Стоимость рациона:					205,75 руб.

Повар

Закорюкова Зф