

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

Баранов О.В.

Утверждаю:
индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата: 05.11.24

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2 день					
Рацион 1 (1-ая смена)					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,0	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	20	1,7	0,7	8,5	51,8
Итого за прием пищи:	500	16,1	22,3	85,3	582,9
Стоимость рациона:					73,71 руб.
Рацион 2 (1-ая смена льготная категория), Рацион 5 (2-ая смена)					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	3,7	5,7	63,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	7,0	6,3	16,2	151,8
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,3	21,8	38,1	426,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
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	34,1	34,6	105,6	890,9
Стоимость рациона:					102,80 руб.
Рацион 4 (2-ая смена льготная категория)					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,48	2,97	1,02	36,87
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	78,60
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,70	0,66	8,50	51,80
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за прием пищи:	610	19,42	27,37	103,52	699,21
Стоимость рациона:					102,80 руб.
Всего за день 1-ая смена:		50,2	56,9	190,9	1 473,8
Всего за день 2-ая смена:		53,5	62,0	209,1	1 590,1

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2 день					
Рацион 3					
Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,8	4,9	2,5	62,5
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	60	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	759,2
Обед					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,6	6,1	9,6	106,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	8,7	7,9	20,2	189,6
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,3	21,8	38,1	426,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
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	39,5	39,9	126,5	1 051,8
Всего за день:		61,7	70,3	234,4	1 811,0
Стоимость рациона:					205,75 руб.

Повар

Зорькина ВВ