

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

Баранов О.В.

Утверждаю:
индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата:

10.02.20

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	8,9	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

Заварукова ВР