

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

Баранов О.В.

Утверждаю: индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата:

30.09

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 РАСТИТЕЛЬНЫМ	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:	78,05 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	8,29	8,31	16,25	175,06
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,47	28,15	35,41	490,88
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	37,7	43,0	103,1	978,7
Стоимость рациона:	107,14 руб.				
Рацион 4 (2-ая смена льготная категория)					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:	610	18,32	27,27	92,32	650,21
Стоимость рациона:	107,14 руб.				
Всего за день 1-ая смена:		53,8	65,3	188,4	1 561,6
Всего за день 2-ая смена:		56,0	70,3	195,4	1 628,9

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 РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	8,85	8,88	20,23	198,97
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,47	28,15	35,41	490,88
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	41,7	47,1	123,8	1 125,8
Всего за день:		63,9	77,5	231,7	1 885,0
Стоимость рациона:		205,75 руб.			

Повар

Закифьянова ВВ