

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

Баранов О.В.

Утверждаю: индивидуальный предприниматель

ЧЕРНЕНКО
ЕЛЕНА
ОЛЕГОВНА

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата:

18.12.15.

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
9 день					
Рацион 1 (1-ая смена)					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	210	8,3	9,9	46,5	301,2
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,5	1,9	14,4	80,9
Итого за прием пищи:	587	25,9	31,2	110,1	808,0
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10,60	10,31	15,42	201,06
ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ	80/40	11,3	13,2	13,0	216,3
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	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	38,6	43,4	126,7	1 077,8
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
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,73	25,42	2,49	275,82
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,35	0,01	15,34	64,04
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	103,60
МУЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,45	7,51	24,85	185,02
Итого за прием пищи:	557	31,16	35,77	86,40	767,28
Стоимость рациона:	107,14 руб.				
Всего за день 1-ая смена:		64,5	74,6	236,8	1 885,8
Всего за день 2-ая смена:		69,8	79,2	213,1	1 845,1

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
9 день					
Рацион 3					
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	210	8,3	9,9	46,5	301,2
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,2	0,0	15,5	63,2
Итого за прием пищи:	617	26,9	30,1	126,5	869,0
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1,2	12,7	9,0	168,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,75	11,39	19,19	231,46
ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ	80/40	11,3	13,2	13,0	216,3
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	180	10,0	9,8	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	44,3	51,1	152,2	1 284,9
Всего за день:		71,2	81,2	278,7	2 153,9
Стоимость рациона:					205,75 руб.

Повар

Захарова ВВ