

Согласовано:
 директор МБОУ «Корейская СШ имени
 Героя Советского Союза П. П. Кудешова»
 Баранов О.В.

Утверждаю:
 индивидуальный предприниматель

Черненко Е.О.

МЕНЮ

Дата:

19.01.26

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день					
Рацион 1 (1-ая смена)					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	210	9,4	9,8	31,8	238,6
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	16,0	22,8	87,1	614,5
Стоимость рациона:	26,05 руб.				
Рацион 2 (1-ая смена льготная категория), Рацион 5 (2-ая смена)					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,2	54,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	8,2	8,29	16,39	175,68
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	160	8,1	7,9	46,9	290,7
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:	790	35,4	35,2	127,2	986,6
Стоимость рациона:	11,44 руб.				
Рацион 4 (2-ая смена льготная категория)					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,48	0,06	1,02	7,80
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/40	8,66	11,02	9,64	172,45
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	0,67	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	19,34	20,04	93,55	638,47
Стоимость рациона:	107,14 руб.				
Всего за день 1-ая смена:		51,4	58,0	214,3	1 601,1
Всего за день 2-ая смена:		54,7	55,2	220,8	1 625,1

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день					
Рацион 3					
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	210	9,4	9,8	31,8	238,6
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	17,2	23,6	97,8	670,3
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	4,9	8,7	91,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,75	8,86	20,40	199,74
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	9,2	8,0	53,1	321,0
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:	930	40,6	39,0	163,8	1 158,1
Всего за день:		57,8	62,6	251,6	1 828,4
Стоимость рациона:	205,75 руб.				

Повар

Меню составлено А.М.