

МБОУ «Мазанская школа»

Утверждаю _____ И.Ю. Муסיнова

Дата: _____

День 1

Ежедневное меню

Возрастная категория: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью со сметаной	170	17,70	16,78	42,00	444,43
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	500	20,4	17,43	73,76	592,24
Стоимость: 85,55 руб.						
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61
	Свекольник	200	1,87	4,20	13,78	97,07
	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45
	Каша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	152,40
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,80
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75
	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50
	Итого обед:	760	23,43	27,68	101,99	731,58
Стоимость 100,00 руб.						

Возрастная категория: 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Запеканка из творога с морковью со сметаной	220	20,82	19,74	49,41	522,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого завтрак:	560	24,3	20,47	86,09	694,17
Стоимость: 90,00 руб.						
Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,60	6,30	7,40	90,80
	Свекольник	250	2,48	4,39	17,18	118,93
	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45
	Каша гречневая	250	21,34	24,78	39,29	465,28
	Сок фруктовый	60	4,56	0,48	29,48	141,00
	Хлеб пшеничный	40	2,64	4,80	13,36	69,60
	Хлеб ржаной	180	0,90	0,18	18,18	82,80
	Итого обед:	880	33,51	40,92	124,88	968,40
Стоимость 100,00 руб.						

Ответственный по питанию: _____

Медицинский работник: _____

Заведующий производством: _____