



МБОУ «Мазанская школа»

Утверждаю _____ И.Ю. Мусина

Дата: _____

День 8

Ежедневное меню

Возрастная категория: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Плов из риса с курагой	200	5,02	13,60	55,76	368,00
	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого завтрак:		520	15,55	21,54	88,55	621,17
Стоимость: 85,55 руб.						
Обед	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48
	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14
	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36
	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75
	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50
	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого обед:		860	21,21	23,51	138,96	922,53
Стоимость 100,00 руб.						

Возрастная категория: 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Плов из риса с курагой	220	5,52	14,96	61,34	404,80
	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	Кисломолочный продукт	180	5,80	5,00	8,00	106,00
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого завтрак:		550	16,81	22,98	99,05	681,47
Стоимость: 90,00 руб.						
Обед	Икра из кабачков (консервы)	100	1,60	6,30	7,40	90,80
	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93
	Голубцы ленивые с соусом	100	8,51	9,31	9,01	210,36
	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,48	141,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	4,80	13,36	69,60
	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого обед:		1010	25,13	29,40	163,54	1081,90
Стоимость 100,00 руб.						

Ответственный по питанию: _____

Медицинский работник: _____

Заведующий производством: _____