

МБОУ «Мазанская школа»

Утверждаю _____ И.Ю. Муслимова

Дата: _____

День 10

Ежедневное меню

Возрастная категория: 1-4 классы

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 |
| | Котлета (биточки) рыбные | 100 | 10,63 | 12,64 | 19,02 | 209,45 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,25 | 2,88 | 28,99 | 189,56 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| | Кисель из яблок | 180 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 119,20 |
| | Итого завтрак: | 510 | 16,2 | 15,9 | 85,2 | 578,4 |
| Стоимость: 85,55 руб. | | | | | | |
| Обед | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,20 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,31 | 4,86 | 8,67 | 106,06 |
| | Гречка по-купечески с мясом | 200 | 9,63 | 15,71 | 36,51 | 285,73 |
| | 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 | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| | Фрукт свежий (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого обед: | 830 | 17,82 | 24,35 | 125,18 | 750,62 |
| Стоимость 100,00 руб. | | | | | | |

Возрастная категория: 5-11 классы

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 |
| | Котлета (биточки) рыбные | 100 | 10,63 | 12,64 | 19,02 | 209,45 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,90 | 3,46 | 34,79 | 227,47 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| | Кисель из яблок | 180 | 0,11 | 0,12 | 25,09 | 119,20 |
| | Итого завтрак: | 600 | 18,4 | 16,6 | 100,5 | 661,1 |
| Стоимость: 90,00 руб. | | | | | | |
| Обед | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,70 | 0,10 | 1,90 | 11,00 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 1,64 | 6,08 | 10,84 | 132,58 |
| | Гречка по-купечески с мясом | 250 | 9,63 | 15,71 | 36,51 | 285,73 |
| | 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 | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| | Фрукт свежий (по сезону) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого обед: | 1000 | 20,72 | 27,86 | 149,15 | 883,28 |
| Стоимость 100,00 руб. | | | | | | |

Ответственный по питанию: _____

Медицинский работник: _____

Заведующий производством: _____