



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: _____