



МБОУ «Мазанская школа»

Утверждаю \_\_\_\_\_ И.Ю. Муסיнова

Дата: \_\_\_\_\_

День 4

### 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
	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>26,9</b>	<b>22,6</b>	<b>67,4</b>	<b>572,9</b>
<b>Стоимость: 85,55 руб.</b>						
Обед	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20
	Щи зеленые со сметаной	200	2,45	2,80	28,81	143,75
	Оладьи из печени с соусом сметанным	100	10,04	13,27	31,87	196,04
	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
<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>22,91</b>	<b>23,1</b>	<b>174,7</b>	<b>915,5</b>	
<b>Стоимость 100,00 руб.</b>						

#### 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
	Омлет паровой с мясом	150	18,85	21,44	6,93	280,59
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>27,6</b>	<b>22,7</b>	<b>70,3</b>	<b>588,1</b>
<b>Стоимость: 90,00 руб.</b>						
Обед	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	11,00
	Щи зеленые со сметаной	250	3,09	35,03	360,41	179,69
	Оладьи из печени с соусом сметанным	100	10,04	13,27	31,87	196,04
	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
<b>Итого обед:</b>	<b>1010</b>	<b>26,37</b>	<b>57,8</b>	<b>524,14</b>	<b>1048,54</b>	
<b>Стоимость 100,00 руб.</b>						

Ответственный по питанию: \_\_\_\_\_

Медицинский работник: \_\_\_\_\_

Заведующий производством: \_\_\_\_\_