



МБОУ «Мазанская школа»

Утверждаю \_\_\_\_\_ И.Ю. Муслимова

Дата: \_\_\_\_\_

День 3

**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                   |
|                              | Голубцы ленивые с соусом             | 100         | 8,51             | 13,45        | 9,01          | 185,69                  |
|                              | Картофельное пюре                    | 150         | 3,25             | 2,88         | 28,99         | 189,56                  |
|                              | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,52             | 0,16         | 9,84          | 47,00                   |
|                              | Хлеб ржаной                          | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,20                   |
|                              | Компот из сухофруктов                | 200         | 1,16             | 0,30         | 47,26         | 196,38                  |
|                              | <b>Итого завтрак:</b>                | <b>560</b>  | <b>17,08</b>     | <b>17,27</b> | <b>107,40</b> | <b>684,03</b>           |
| <b>Стоимость: 85,55 руб.</b> |                                      |             |                  |              |               |                         |
| Обед                         | Суп молочный с макаронными изделиями | 250         | 5,47             | 0,31         | 17,95         | 150,00                  |
|                              | Плов из птицы                        | 200         | 16,94            | 10,46        | 25,73         | 305,33                  |
|                              | Хлеб пшеничный                       | 45          | 3,42             | 0,36         | 22,11         | 105,75                  |
|                              | Хлеб ржаной                          | 25          | 1,65             | 3,00         | 8,35          | 43,50                   |
|                              | Компот из яблок                      | 200         | 0,12             | 0,12         | 22,90         | 101,69                  |
|                              | <b>Итого обед:</b>                   | <b>720</b>  | <b>27,60</b>     | <b>14,25</b> | <b>97,04</b>  | <b>706,27</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                   |
|                              | Голубцы ленивые с соусом       | 100         | 8,51             | 13,45        | 9,01          | 185,69                  |
|                              | Картофельное пюре              | 180         | 3,90             | 3,46         | 34,79         | 227,47                  |
|                              | Хлеб пшеничный                 | 40          | 3,04             | 0,32         | 19,65         | 94,00                   |
|                              | Компот из сухофруктов          | 200         | 1,16             | 0,30         | 47,26         | 196,38                  |
|                              | <b>Итого завтрак:</b>          | <b>620</b>  | <b>17,31</b>     | <b>17,63</b> | <b>112,61</b> | <b>714,54</b>           |
| <b>Стоимость: 90,00 руб.</b> |                                |             |                  |              |               |                         |
| Обед                         | Суп молочный с макар.изделиями | 250         | 5,47             | 0,31         | 17,95         | 150,00                  |
|                              | Плов из птицы                  | 250         | 21,18            | 13,08        | 32,16         | 381,66                  |
|                              | Хлеб пшеничный                 | 60          | 4,56             | 0,48         | 29,48         | 141,00                  |
|                              | Хлеб ржаной                    | 40          | 2,64             | 4,80         | 13,36         | 69,60                   |
|                              | Компот из яблок                | 200         | 0,12             | 0,12         | 22,90         | 101,69                  |
|                              | <b>Итого обед:</b>             | <b>800</b>  | <b>33,97</b>     | <b>18,79</b> | <b>115,85</b> | <b>843,95</b>           |
| <b>Стоимость 100,00 руб.</b> |                                |             |                  |              |               |                         |

Ответственный по питанию: \_\_\_\_\_

Медицинский работник: \_\_\_\_\_

Заведующий производством: \_\_\_\_\_