

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Долгоостровская СОШ"  
 Бурчаклы Д.М.



## Меню на 10.03.2021 года

4-й день по двенадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>															
Масло сливочное порциями	6-00	97*	15	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. гречневая с маслом	14-16	302*	200/5	6,6	10,34	34,1	255,86	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	0,06
Чай с молоком	4-43	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Хлеб пшеничный	2-50		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
<b>итого:</b>	<b>27-09</b>			<b>12,05</b>	<b>20,64</b>	<b>75,84</b>	<b>535,86</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>2,06</b>	<b>1,20</b>	<b>298,48</b>	<b>90,79</b>	<b>243,53</b>	<b>1,53</b>
<b>обед для 1-4 классов</b>															
Помидоры свежие порциями	11-10		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Щи из св. капусты с картофелем со см.	7-82	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	29-30	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из св. плодов	5-54	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной	3-00		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Печенье сахарное	3-45		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18
<b>итого:</b>	<b>60-71</b>			<b>27,44</b>	<b>25,72</b>	<b>82,53</b>	<b>716,00</b>	<b>0,29</b>	<b>12,78</b>	<b>26,19</b>	<b>2,52</b>	<b>104,49</b>	<b>91,09</b>	<b>249,26</b>	<b>7,26</b>
<b>обед для 5-11 классов</b>															
Огурцы соленные	5-28		100	0,80	0,10	1,60	13,36	0,03	0,03	5,01	0,10	23,05	14,03	24,05	0,60
Щи из св. капусты с картофелем со см.	3-07	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Плов из птицы	38-35	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34
Компот из св. плодов	5-54	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной	3-00		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Печенье сахарное	3-45		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18
<b>итого:</b>	<b>59-19</b>			<b>34,79</b>	<b>18,33</b>	<b>97,51</b>	<b>806,84</b>	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>36,28</b>	<b>2,93</b>	<b>139,52</b>	<b>110,80</b>	<b>436,39</b>	<b>8,14</b>

Повар Азмуханова И.Н.

Ответственный по питанию: Вахитова Л.Р.

*м.м.в. 06.03.21*