

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

Меню на 14.03.2021 года

7-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	Са	Mg	Р	Fe	
завтрак																
Сыр порциями	3-01		20	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11	
Каша молоч. пшеничная с маслом	13-16	302*	180/5	5,40	7,38	29,88	207,54	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09	
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	2-30		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
итого:	28-17			12,34	13,27	66,68	425,54	0,14	0,23	2,09	1,26	341,33	34,92	283,28	3,54	
обед для 1-4 классов																
Салат из свежих огурцов	11-94	16*	60	0,47	0,61	0,86	63,00	0,03	0,12	5,50	2,70	13,04	7,64	23,90	0,34	
Суп картофельный с горохом	5-42	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67	
Птица тушенная в смет.соусе	15-20	493*	90(45/45)	10,85	8,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93	
Макаронные изделия отварные	4-47	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Чай с фруктовым соком	4-27	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
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	
итого:	44-30			24,51	18,67	79,50	744,00	0,20	0,50	16,21	6,71	91,27	73,19	315,08	6,58	
обед для 5-11 классов																
Огурцы соленные	5-78		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	
Суп картофельный с горохом	3-05	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08	
Птица тушенная в смет.соусе	12-81	493*	100 (60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03	
Макаронные изделия отварные	5-35	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,8	54,34	0,99	
Чай с фруктовым соком	4-27	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
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	
итого:	34-26			30,11	29,02	93,83	833,36	0,23	0,64	18,07	4,56	112,88	89,76	354,86	7,52	

Повар А Азмуханова И.Н.
 Ответственный по питанию: Вас - Вахитова Л.Р.

сметана 63-42