

O REDMI NOTE 9 PRO
 O AI QUAD CAMERA

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



Меню на 15.03.2021 года

8-й класс 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	
завтрак																
Бутерброд с повидлом	4-93	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молочная овсяная с маслом	11-46	302*	220/5	6,60	12,32	29,04	253,44	0,08	0,31	1,44	0,72	222,03	79,59	171,48	2,27	
Чай с лимоном	2-74	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
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	
итого:	22-13			11,86	17,08	90,56	563,44	0,11	0,39	12,34	1,67	248,08	96,83	227,76	4,03	
обед для 1-4 классов																
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	
Борщ с капустой картофелем со см.	4-49	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95	
Котлеты руб.из птицы с соусом	23-65	452*	90(50/40)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12	
Рис отварной	4-83	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55	
Компот из смеси сухофруктов	4-09	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
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:	54-44			19,86	19,10	80,38	728,00	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57	
обед для 5-11 классов																
Салат из белокочанной капусты	0-89	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,9	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55	
Борщ с капустой картофелем со см.	3-89	110*	250/5	1,8	5,48	9,12	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	
Котлеты руб.из птицы с соусом	26-45	498*	100 (60/40)	13,09	9,3	13,35	191	0	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32	
Рис отварной	9-26	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	0,08	0,04	0	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67	
Компот из смеси сухофруктов	4-09	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
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:	44-58			24,28	27,79	107,70	903,00	0,21	0,30	28,61	7,43	207,53	112,39	394,63	7,21	

Повар Аз Азмуханова И.Н.
 Ответственный по питанию: Вахитова Вахитова Л.Р.

м.п. 69-41