

Согласовано:

Директор МБОУ "Долгоостровская СОШ"
Бурчаслы Д.М.

Меню на 18.03.2022 года

11-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
завтрак															
Каша молоч. гречневая с маслом	11-81	302*	200/5	6,6	10,34	34,1	255,86	0,07	0,28	1,31	0,65	22,03	72,35	155,89	2,06
Кофейный напиток с молоком	6-78	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный	150		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
Сыр порциями	1130		25	5,75	9,75	0,00	90,00	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28
итого:	32-69			18,65	24,09	87,10	616,86	1,09	1,34	1,81	1,33	343,03	136,85	330,39	3,89
обед для 1-4 классов															
Огурцы свежие порциями	11-27	16*	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Рассольник ленинградский со см.	7-09	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из говядины, тушенные в	11-62	471*	90(50/40)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	11-39	302*	150	4,5	6,15	24,9	172,95	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из св. плодов	5-77	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		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:	56-04			18,67	20,76	77,95	672,95	0,20	12,86	20,46	2,27	98,10	63,85	204,10	5,40
обед для 5-11 классов															
Салат из свеклы отварной	0-66	52**	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19
Рассольник ленинградский со см.	7-30	132*	250/5	2,31	5,99	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1
Фрикадельки из говядины, тушенные в	11-19	471*	105 (70/35)	12,21	11,67	9,84	190	0,06	0,06	0,36	0,38	45,98	6,98	46,51	0,18
Каша пшеничная вязкая	9-50	302*	180	5,4	7,38	29,88	207,54	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1
Компот из св. плодов	5-77	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		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:	51-76			24,17	40,86	93,20	938,54	0,20	0,39	32,98	8,40	193,74	109,10	341,13	6,56

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