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

Меню на 22.03.2022 года

2-й день по двенадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
завтрак															
Сыр порциями	9-20	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22
Каша молочная овсяная с маслом	12-75	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 сахаром	2-10	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
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:	26-55			**15,2**	**18,57**	**68,35**	**501,44**	**0,17**	**0,44**	**1,86**	**1,37**	**437,28**	**100,99**	**320,22**	**3,91**
обед для 1-4 классов															
Салат из белокочанной капусты	4-70	43*	60	0,66	3,62	2,26	44	0,03	0,012	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31
Борщ с капустой картофелем со сметаной	7-85	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
Тефтели рубленые с соусом	24-60	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	12-12	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	5-04	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:	57-31			**22,71**	**29,62**	**91,20**	**843,00**	**0,18**	**0,25**	**86,53**	**8,45**	**140,03**	**189,88**	**378,25**	**9,74**
обед для 5-11 классов															
Салат из белокочанной капусты	1-03	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 сметаной	3-97	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
Тефтели рубленые с соусом	27-93	462*	105 (70/35)	10,15	16,54	12,02	238	0	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66
Каша гречневая рассыпчатая	14-66	508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	2,58
Компот из смеси сухофруктов	4-66	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:	55-25			**27,27**	**35,64**	**111,74**	**1000,00**	**0,19**	**0,35**	**30,37**	**8,92**	**197,73**	**234,41**	**460,43**	**11,4**

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

REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA