

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

Меню на 14.04.2022 года

10-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 порцянги | 6-90 | 97* | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 54,00 | 0,06 | 0,01 | 0,24 | 0,08 | 150,00 | 7,50 | 81,00 | 0,16 | | |
| Каша молоч. пшениная с маслом | 13-53 | 311* | 220/5 | 6,38 | 10,12 | 34,98 | 256,52 | 0,09 | 0,27 | 1,44 | 0,14 | 201,68 | 61,44 | 181,01 | 1,32 | | |
| Чай с фруктовым соком | 5-34 | 79** | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 | 0 | 0 | 1,04 | 0,05 | 6,13 | 3,98 | 7,21 | 0,58 | | |
| 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: | 28-23 | | | 13,97 | 14,89 | 83,81 | 524,52 | 0,15 | 0,34 | 2,72 | 0,82 | 367,81 | 79,92 | 301,72 | 2,61 | | |
| обед для 1-4 классов | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 5-59 | 43* | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 | 0,01 | 0,01 | 9,54 | 1,38 | 25,87 | 9,86 | 17,99 | 0,33 | | |
| Суп картофельный рыбный | 10-62 | 133* | 200/12,5 | 4,57 | 2,8 | 15,3 | 107 | 0,04 | 0,1 | 18,39 | 0,29 | 21,41 | 27,91 | 85,17 | 1,01 | | |
| Котлеты Особые | 20-34 | 452* | 90(50/40) | 13,88 | 17,78 | 4,5 | 199 | 0,08 | 0,07 | 0,52 | 2,03 | 18,53 | 15,68 | 128,74 | 1,03 | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 12-88 | 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 изюма | 5-21 | 638* | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | 0 | 0,05 | 0 | 0,1 | 16,4 | 8,4 | 25,8 | 0,66 | | |
| 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: | 58-44 | | | 31,32 | 30,85 | 102,29 | 884,00 | 0,18 | 0,35 | 28,45 | 5,13 | 111,10 | 211,87 | 517,41 | 9,92 | | |
| 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 | | |
| Суп картофельный рыбный | 5-12 | 133* | 250/12,5 | 5,16 | 3,39 | 20,07 | 134 | 0,04 | 0,15 | 24,1 | 0,36 | 27,26 | 35,39 | 103,81 | 1,31 | | |
| Котлеты Особые | 19-78 | 452* | 90 (50/40) | 13,88 | 17,78 | 4,5 | 199 | 0,08 | 0,07 | 0,52 | 2,03 | 18,53 | 15,68 | 128,74 | 1,03 | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 15-34 | 508* | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,7 | 325 | 0,06 | 0,1 | 0 | 0,67 | 17,39 | 166,34 | 249,01 | 5,58 | | |
| Компот из изюма | 5-21 | 638* | 200 | 0,36 | 0 | 33,16 | 128 | 0 | 0,05 | 0 | 0,1 | 16,4 | 8,4 | 25,8 | 0,66 | | |
| 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: | 49-48 | | | 34,28 | 34,79 | 119,45 | 1000,00 | 0,20 | 0,52 | 40,52 | 6,24 | 137,10 | 253,65 | 589,55 | 11,37 | | |

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

из меню 7475