

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Долгоостровская СОШ"  
 Бурнак Д.М. *Д.М. Бурнак*

## Меню на 04.05.2022 года

3-й день по двенадцатидневному меню

| Наименование блюда                   | Цена                        | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |             |
|--------------------------------------|-----------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                                      |                             |             |            | Белки            | Жиры         | Углевод<br>ы  | Калл          | А                               | В           | С            | Е           | Са            | Mg            | P             | Fe          |
| <b>завтрак</b>                       |                             |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Бутерброд с повидлом                 | <i>6-23</i>                 | 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 молоч. рисовая с маслом         | <i>15-53</i>                | 302*        | 220/5      | 3,3              | 8,8          | 34,76         | 231,44        | 0,08                            | 0,09        | 1,51         | 0,28        | 148,12        | 40,93         | 179,55        | 0,62        |
| Кофейный напиток с молоком           | <i>5-38</i>                 | 692*        | 200        | 2,5              | 3,6          | 28,7          | 152           | 0,02                            | 1           | 0,1          | 0           | 61            | 45            | 7             | 1           |
| Хлеб пшеничный                       | <i>2-50</i>                 |             | 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        |
| <b>итого:</b>                        | <i>31-66</i>                |             |            | <b>10,80</b>     | <b>17,10</b> | <b>109,76</b> | <b>634,44</b> | <b>0,13</b>                     | <b>1,17</b> | <b>9,61</b>  | <b>1,23</b> | <b>227,12</b> | <b>97,93</b>  | <b>233,05</b> | <b>2,47</b> |
| <b>обед для 1-4 классов</b>          |                             |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Салат из кваш. капусты с рас. маслом | <i>6-39</i>                 | 45*         | 60         | 0,96             | 3,04         | 5             | 52            | 0                               | 0,01        | 15,18        | 1,26        | 25,25         | 8,62          | 18,55         | 0,35        |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | <i>8-62</i>                 | 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        |
| Рыба припущенная с соусом            | <i>15-74</i>                | 371*        | 90(50/40)  | 13,81            | 5,76         | 2,73          | 139           | 0,02                            | 0,02        | 1,19         | 1,43        | 34,75         | 23,2          | 159,11        | 0,77        |
| Пюре картофельное                    | <i>11-99</i>                | 520*        | 150        | 3,22             | 5,56         | 22            | 155           | 0,09                            | 0,16        | 25,94        | 0,13        | 40,45         | 32,67         | 95,63         | 1,17        |
| Компот из яблок                      | <i>5-31</i>                 | 638*        | 200        | 0,36             | 0            | 33,16         | 128           | 0                               | 0,05        | 0            | 0,1         | 16,4          | 8,4           | 25,8          | 0,66        |
| Хлеб ржаной                          | <i>3-00</i><br><i>50-46</i> |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6           | 126           | 0                               | 0,04        | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24        |
| <b>итого:</b>                        |                             |             |            | <b>23,05</b>     | <b>20,06</b> | <b>77,41</b>  | <b>713,00</b> | <b>0,18</b>                     | <b>0,35</b> | <b>55,75</b> | <b>3,87</b> | <b>154,35</b> | <b>106,09</b> | <b>406,60</b> | <b>6,00</b> |
| <b>обед для 5-11 классов</b>         |                             |             |            |                  |              |               |               |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Салат из кваш. капусты с рас. маслом | <i>7-06</i>                 | 45*         | 100        | 1,6              | 5,07         | 8,33          | 87            | 0                               | 0,07        | 25,3         | 2,1         | 42,08         | 14,36         | 30,91         | 0,58        |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | <i>4-06</i>                 | 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           |
| Рыба припущенная с соусом            | <i>14-88</i>                | 371*        | 100(60/40) | 16,64            | 7,09         | 3,59          | 169           | 0,02                            | 0,03        | 1,54         | 1,78        | 42,49         | 28,25         | 194,57        | 0,95        |
| Пюре картофельное                    | <i>4-42</i>                 | 520*        | 180        | 3,87             | 6,68         | 26,41         | 197           | 0,1                             | 0,35        | 31,13        | 0,16        | 48,55         | 39,21         | 114,76        | 1,42        |
| Компот из яблок                      | <i>5-31</i>                 | 638*        | 200        | 0,36             | 0            | 33,16         | 128           | 0                               | 0,05        | 0            | 0,1         | 16,4          | 8,4           | 25,8          | 0,66        |
| Хлеб ржаной                          | <i>3-00</i>                 |             | 60         | 2,82             | 0,6          | 0,6           | 126           | 0                               | 0,08        | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24        |
| <b>итого:</b>                        | <i>36-03</i>                |             |            | <b>27,60</b>     | <b>25,43</b> | <b>89,45</b>  | <b>842,00</b> | <b>0,20</b>                     | <b>0,68</b> | <b>74,76</b> | <b>5,13</b> | <b>191,73</b> | <b>128,78</b> | <b>486,64</b> | <b>6,85</b> |

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

*итого 6469*