

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

Меню на 14.05.2022 года

12-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 молочная овсяная с маслом	13,48	302*	2205	6,6	12,32	29,04	253,41	0,08	0,16	1,31	0,25	160,88	36,55	244,71	0,92		
Кавказ с мясом	9,97	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	1,30	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24		
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:	25,95			13,44	16,11	81,25	521,44	0,11	0,26	2,61	0,81	291,52	58,43	375,29	1,71		
обед для 1-4 классов																	
Огурцы соевые порционные	3,99		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36		
Суп крестьянский с крупой	6,24	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53		
Каша из говядины	12,36	474*	90	18,03	6,64	2,61	143	0,05	0,23	0,84	2,08	36,61	25,49	202,77	2,09		
Рис отварной	5,72	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	1,61	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		
Хлеб ржаной	3,68		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
итого:	29,28			27,09	16,73	80,90	727,00	0,18	0,37	12,24	3,68	134,02	94,94	487,89	7,83		
обед для 5-11 классов																	
Огурцы соевые порционные	0		100	0,8	0,1	1,6	13,36	0,03	0,03	5,01	0,1	23,05	14,03	24,05	0,6		
Суп крестьянский с крупой	2,07	134*	250	1,87	4,97	11,57	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65		
Каша из говядины	13,50	474*	100 (60/40)	20,13	9,32	4,97	185	0,08	0,31	0,39	2,56	57,93	29,99	239,77	2,34		
Рис отварной	11,48	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	4,61	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		
Хлеб ржаной	3,68		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
итого:	34,66			30,64	22,32	93,90	836,36	0,20	0,47	15,80	4,37	169,83	114,60	480,26	7,83		

Повар Аликулова И.И.
 Ответственный за питание: Василова Л.Р.

21/05/2022 6061