

Согласовано:

Директор МБОУ "Долгодостровская СОШ"

Бурчаклы Д.М.

## Меню на 16.05.2022 года

1-й день по двенадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углеводи ы	Калит	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>															
Масло сливочное порциями	4-64	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. пшеничная с маслом	12-59	302*	220/5	6,60	9,02	36,52	253,66	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55
Чай с лимоном	3-38	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
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
<b>итого:</b>	<b>26-11</b>			<b>10,71</b>	<b>17,73</b>	<b>76,12</b>	<b>506,66</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>4,33</b>	<b>1,35</b>	<b>224,68</b>	<b>27,94</b>	<b>44,18</b>	<b>4,03</b>
<b>обед для 1-4 классов</b>															
Огурцы свежие порциями	7-20	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
Суп картофельный с горохом	6-59	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушеная в смет.соусе	12-32	493*	100 (50/50)	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1
Макаронные изделия отварные	5-43	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Чай с фруктовым соком	5-47	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
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
<b>итого:</b>	<b>39-45</b>			<b>27,95</b>	<b>28,71</b>	<b>87,00</b>	<b>782,00</b>	<b>0,13</b>	<b>12,99</b>	<b>11,25</b>	<b>4,13</b>	<b>93,30</b>	<b>82,08</b>	<b>324,68</b>	<b>6,86</b>
<b>обед для 5-11 классов</b>															
Огурцы соленные порциями	0		100	0,80	0,10	1,60	13,36	0,03	0,03	5,01	0,10	23,05	14,03	24,05	0,60
Суп картофельный с горохом	3-73	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08
Птица тушеная в смет.соусе	12-30	493*	100 (60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	6-49	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,8	54,34	0,99
Чай с фруктовым соком	5-47	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
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
<b>итого:</b>	<b>32-13</b>			<b>27,29</b>	<b>28,42</b>	<b>93,23</b>	<b>833,36</b>	<b>0,23</b>	<b>0,46</b>	<b>18,07</b>	<b>3,78</b>	<b>98,48</b>	<b>78,36</b>	<b>302,66</b>	<b>5,28</b>

Повар А.И. Азгуханова И.Н.

Ответственный по питанию: В.В. Вахитова Л.Р.

*Минус 5 руб.*