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

Меню на 19.05.2022 года

4-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															
Масло сливочное порциями	7-64	97*	15	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. гречневая с маслом	16-28	302*	200/5	6,6	10,34	34,1	255,86	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	0,06
Чай с молоком	5-07	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
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:	31-49			**12,05**	**20,64**	**75,84**	**535,86**	**0,24**	**0,36**	**2,06**	**1,20**	**298,48**	**90,79**	**243,53**	**1,53**
обед для 1-4 классов															
Помидоры свежие порциями	9-00		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Щи из св. капусты с картофелем со см.	9-39	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	32-90	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из св. плодов	6-65	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
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
Печенье сахарное	4-23		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0.	0	0	11,27	0	46,99	1,18
итого:	65-17			**27,44**	**25,72**	**82,53**	**716,00**	**0,29**	**12,78**	**26,19**	**2,52**	**104,49**	**91,09**	**249,26**	**7,26**
обед для 5-11 классов															
Огурцы соленые	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
Щи из св. капусты с картофелем со см.	3-50	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Плов из птицы	42-53	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34
Компот из св. плодов	6-65	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
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
Печенье сахарное	4-23		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0.	0	0	11,27	0	46,99	1,18
итого:	59-91			**34,79**	**18,33**	**97,51**	**806,84**	**0,31**	**0,29**	**36,28**	**2,93**	**139,52**	**110,80**	**436,39**	**8,14**

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

9:40

REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA