

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



## Меню на 04.09.2022 года

9-й день по двенадцатидневному меню

| Наименование блюда                    | Цена         | номер по СР | выход (гр)  | Пищевая ценность |              |              |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |             |
|---------------------------------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                                       |              |             |             | Белки            | Жиры         | Углевод м    | Калл          | А                               | В           | С            | Е           | Са            | Mg            | P             | Fe          |
| <b>завтрак</b>                        |              |             |             |                  |              |              |               |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Масло сливочное порц.кми              | 6-16         | 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. рисовая с маслом          | 16-80        | 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        |
| Чай с сахаром                         | 2-00         | 685*        | 200         | 0,20             | 0,05         | 15,01        | 57,00         | 0,00                            | 0,00        | 0,10         | 0,00        | 5,25          | 4,40          | 8,24          | 0,87        |
| 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        |
| <i>итого:</i>                         | <i>35-80</i> |             |             | <b>7,35</b>      | <b>17,50</b> | <b>74,15</b> | <b>482,44</b> |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| <b>обед для 1-4 классов</b>           |              |             |             |                  |              |              |               |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Салат из кваш. капусты с рас. маслом  | 2-13         | 45*         | 60          | 0,96             | 3,04         | 5            | 52            | 0                               | 0,01        | 15,18        | 1,26        | 25,25         | 8,62          | 18,55         | 0,35        |
| Щи из св. капусты с картофелем со см. | 5-49         | 124*        | 200/5       | 1,46             | 4,75         | 6,22         | 79            | 0,08                            | 0,04        | 14,64        | 0,14        | 38,49         | 17,29         | 41,11         | 0,68        |
| Биточки рыбные с соусом               | 14-00        | 388*        | 90(50/40)   | 9,04             | 8,22         | 10,71        | 155           | 0,01                            | 0,05        | 1,01         | 2,91        | 31,55         | 17,43         | 77,05         | 0,69        |
| Пюре картофельное                     | 2-98         | 520*        | 150         | 3,22             | 5,56         | 22           | 155           | 0,09                            | 0,16        | 25,94        | 0,13        | 40,45         | 32,67         | 55,63         | 1,17        |
| Компот из чернослива                  | 9-15         | 638*        | 200         | 0,57             | 0            | 34,41        | 136           | 0,01                            | 0,08        | 0,75         | 0,45        | 20,4          | 25,5          | 20,75         | 0,81        |
| 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        |
| <i>итого:</i>                         | <i>33-00</i> |             |             | <b>18,07</b>     | <b>22,17</b> | <b>78,94</b> | <b>703,00</b> | <b>0,19</b>                     | <b>0,38</b> | <b>57,52</b> | <b>5,67</b> | <b>170,54</b> | <b>112,91</b> | <b>265,29</b> | <b>5,94</b> |
| <b>обед для 5-11 классов</b>          |              |             |             |                  |              |              |               |                                 |             |              |             |               |               |               |             |
| Салат из кваш. капусты с рас. маслом  | 0-94         | 45*         | 100         | 1,6              | 5,07         | 8,33         | 87            | 0                               | 0,07        | 25,3         | 2,1         | 42,08         | 14,36         | 30,91         | 0,58        |
| Щи из св. капусты с картофелем со см. | 6-64 4-06    | 124*        | 250/5       | 1,8              | 5,57         | 7,77         | 93            | 0,05                            | 0,05        | 18,29        | 0,17        | 49,45         | 21,52         | 50,65         | 0,83        |
| Биточки рыбные с соусом               | 16-34 16-34  | 388*        | 100 (60/40) | 10,96            | 11,54        | 13,12        | 201           | 0                               | 0,07        | 1,31         | 2,56        | 29,3          | 9,15          | 63,82         | 0,61        |
| Пюре картофельное                     | 9-54 5-42    | 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        |
| Чай с сахаром                         | 2-00 2-00    | 685*        | 200         | 0,20             | 0,05         | 15,01        | 57,00         | 0,00                            | 0,00        | 0,10         | 0,00        | 5,25          | 4,40          | 8,24          | 0,87        |
| Хлеб ржаной                           | 3-00 3-00    |             | 60          | 2,82             | 0,6          | 0,6          | 126           | 0                               | 0,08        | 0            | 0,78        | 14,4          | 11,4          | 52,2          | 2,24        |
| <i>итого:</i>                         | <i>31-79</i> |             |             | <b>21,25</b>     | <b>29,51</b> | <b>71,24</b> | <b>761,00</b> | <b>0,15</b>                     | <b>0,62</b> | <b>76,13</b> | <b>5,77</b> | <b>189,03</b> | <b>100,04</b> | <b>320,58</b> | <b>6,55</b> |

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

*ит. м. 123 47*