

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



Меню на 14.09.2022 года

3-й день по двенадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углевод м	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
завтрак																
Бутерброд с повидлом	6-04	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	16-93	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	4-90	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1	
Хлеб пшеничный	8-50		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:	33-97			10,80	17,10	109,76	634,44	0,13	1,17	9,61	1,23	227,12	97,93	233,05	2,47	
обед для 1-4 классов																
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	2-00	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	6-71	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	15-66	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	9-38	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	5-02	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
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	
итого:	25-99	16776		23,05	20,06	77,41	713,00	0,18	0,35	55,75	3,87	154,35	106,09	406,60	6,00	
обед для 5-11 классов																
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	3-34	0-97	45*	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	8-09	4-72	132*	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	17-83	17-65	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	11-26	5-88	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	1-93	1-93	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	
итого:	45-49	33-85		27,44	25,48	71,30	771,00	0,20	0,63	74,86	5,03	180,58	124,78	469,08	7,06	

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

И.И. Азмуханова 49/46