

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

## Меню на 23.09.2022 года

11-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	Са	Mg	P	Fe		
<b>завтрак</b>																	
Каша молоч. гречневая с маслом	14-10	302*	200/5	6,6	10,34	34,1	255,86	0,07	0,28	1,31	0,65	22,03	72,35	155,89	2,06		
Кофейный напиток с молоком	7-90	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00		
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		
Сыр порезанный	13-52		25	5,75	9,75	0,00	90,00	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28		
<i>итого:</i>	<i>24-82</i>			<b>18,65</b>	<b>24,09</b>	<b>87,10</b>	<b>616,86</b>	<b>1,09</b>	<b>1,34</b>	<b>1,81</b>	<b>1,33</b>	<b>343,03</b>	<b>136,85</b>	<b>330,39</b>	<b>3,89</b>		
<b>обед для 1-4 классов</b>																	
Огурцы свежие порезаны	3-78	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		
Рассольник ленинградский со см.	6-68	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		
Фрикадельки из говядины, тушеные в	12-30	471*	90(50/40)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13		
Каша пшеничная вязкая	6-40	302*	150	4,5	6,15	24,9	172,95	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82		
Компот из св. плодов	5-89	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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
<i>итого:</i>	<i>24-63/22-09</i>			<b>18,67</b>	<b>20,76</b>	<b>77,95</b>	<b>672,95</b>	<b>0,20</b>	<b>12,86</b>	<b>20,46</b>	<b>2,27</b>	<b>98,10</b>	<b>63,85</b>	<b>204,10</b>	<b>5,40</b>		
<b>обед для 5-11 классов</b>																	
Салат из свеклы отварной	3-69	52**	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19		
Рассольник ленинградский со см.	6-12	132*	250/5	2,31	5,99	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1		
Фрикадельки из говядины, тушеные в	12-10	471*	105 (70/35)	12,21	11,67	9,84	190	0,06	0,06	0,36	0,38	45,98	6,98	46,51	0,18		
Каша пшеничная вязкая	8-40	302*	180	5,4	7,38	29,88	207,54	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1		
Компот из св. плодов	5-89	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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
<i>итого:</i>	<i>58-05</i>			<b>24,17</b>	<b>40,86</b>	<b>93,20</b>	<b>938,54</b>	<b>0,20</b>	<b>0,39</b>	<b>32,98</b>	<b>8,40</b>	<b>193,74</b>	<b>109,10</b>	<b>341,13</b>	<b>6,56</b>		

Повар *ИИ* - Азмуханова И.И.  
 Ответственный по питанию: *ВХ* - Вахитова Л.Р.

*итого: 121 94*