

Составлено:

Директор МБОУ "Дзержинская СОШ"  
Бурнак Д.М.



## Меню на 20.09.2022 года

8-й день из двенадцатидневного 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	Р	Fe
<b>завтрак</b>															
Бутерброд с тунцом	6-64	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 молочная овсяная с маслом	14-57	302*	220/5	6,60	12,32	29,04	253,44	0,08	0,31	1,44	0,72	222,03	79,59	171,48	2,27
Чай с лимоном	3-06	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
<i>Сумма 200г итого:</i>	<i>16-50</i>			<i>11,86</i>	<i>17,08</i>	<i>90,56</i>	<i>563,44</i>	<i>0,11</i>	<i>0,39</i>	<i>12,34</i>	<i>1,67</i>	<i>248,08</i>	<i>96,83</i>	<i>227,76</i>	<i>4,03</i>
<b>обед для 1-4 классов</b>															
Томатный свежий порridge	3-00		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Борщ с капустой картофелем со см.	7-16	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Котлеты руб. из птицы с соусом	22-74	452*	90(50/40)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Рис отварной	10-63	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из смеси сухофруктов	5-02	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
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>Сумма 200г итого:</i>	<i>28-30</i>			<i>19,86</i>	<i>19,10</i>	<i>80,38</i>	<i>728,00</i>	<i>0,19</i>	<i>12,78</i>	<i>10,37</i>	<i>4,55</i>	<i>151,41</i>	<i>95,42</i>	<i>321,42</i>	<i>6,57</i>
<b>обед для 5-11 классов</b>															
Салат из белокочанной капусты	3-06	43*	100	1,35	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,9	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55
Борщ с капустой картофелем со см.	8-29	110*	250/5	1,8	5,48	9,12	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Котлеты руб. из птицы с соусом	26-97	498*	100 (60/40)	13,09	9,3	13,35	191	0	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Рис отварной	12-55	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	0,08	0,04	0	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из смеси сухофруктов	5-02	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
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
<i>Сумма 200г итого:</i>	<i>53-48</i>			<i>24,28</i>	<i>27,79</i>	<i>107,70</i>	<i>903,00</i>	<i>0,21</i>	<i>0,30</i>	<i>28,61</i>	<i>7,43</i>	<i>207,53</i>	<i>112,39</i>	<i>394,63</i>	<i>7,21</i>

Повар И.И. Азмуханова И.И.  
Ответственный по питанию: В.А. Вахитова Д.Р.

*итого 102,64*