

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Дальневосточная СОШ"  
 Буркина Д.М.



Меню на 21.09.2022 года

9-й день по двенадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>															
Масло сливочное порциями	6-33	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,82
Каша млоч. рисовая с маслом	15-61	302*	220/3	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	2-30		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,53
<b>итого:</b>	<b>27-44</b>			<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	2-00	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	23,25	8,62	18,55	0,35
Ше из кв. капусты с картофелем со см.	5-98	124*	200/5	1,46	4,25	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Биточка рыбные с соусом	14-38	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	9-38	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
Каша из черники	8-0	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	52,3	2,24
<b>итого:</b>	<b>43-84</b>			<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	6-98	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,38
Ше из кв. капусты с картофелем со см.	2-11 4-15	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,82
Биточка рыбные с соусом	16-79 16-79	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	11-30 5-52	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	52,3	2,24
<b>итого:</b>	<b>43-89</b>			<b>21,25</b>	<b>29,51</b>	<b>71,24</b>	<b>781,00</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 А.А. Азбукина И.И.  
 Ответственный за питание: А.В. Вакатова Л.Р.

*м/кв-40-93*