

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



## Меню на 26.09.2022 года

1-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	Ca	Mg	P	Fe	
<b>завтрак</b>																
Масло сливочное порциями	3-50	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. пшеничная с маслом	13-31	302*	220/5	6,60	9,02	36,52	253,66	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55	
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	2-30		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55	
<i>Итого:</i>	<i>35-00</i>	<i>8337</i>		<i>10,71</i>	<i>17,73</i>	<i>76,12</i>	<i>506,66</i>	<i>0,18</i>	<i>0,26</i>	<i>4,33</i>	<i>1,35</i>	<i>224,68</i>	<i>27,94</i>	<i>44,18</i>	<i>4,03</i>	
<b>обед для 1-4 классов</b>																
Огурцы свежие порциями	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	
Суп картофельный с горохом	5-58	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67	
Птица тушенная в смет.соусе	10-61	493*	100 (50/50)	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1	
Макаронные изделия отварные	6-18	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Чай с фруктовым соком	5-00	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
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>			<i>27,95</i>	<i>28,71</i>	<i>87,00</i>	<i>782,00</i>	<i>0,13</i>	<i>12,99</i>	<i>11,25</i>	<i>4,13</i>	<i>93,30</i>	<i>82,08</i>	<i>324,68</i>	<i>6,86</i>	
<b>обед для 5-11 классов</b>																
Огурцы соленные порциями	0	0	100	0,80	0,10	1,60	13,36	0,03	0,03	5,01	0,10	23,05	14,03	24,05	0,60	
Суп картофельный с горохом	6-96	4-22	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08
Птица тушенная в смет.соусе	13-04	11-61	493*	100 (60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	7-21	7-38	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,8	54,34	0,99
Чай с фруктовым соком	5-00	5-09	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
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>35-29</i>	<i>31-30</i>		<i>27,29</i>	<i>28,42</i>	<i>93,23</i>	<i>833,36</i>	<i>0,23</i>	<i>0,46</i>	<i>18,07</i>	<i>3,78</i>	<i>98,48</i>	<i>78,36</i>	<i>302,66</i>	<i>5,28</i>	

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

*М.И.И. 11886*