

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

Меню на 28.09.2022 года

3-й день по двенадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe		
завтрак																	
Бутиерброд с повидлом	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 молоч. рисовая с маслом	16.60	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	4.30	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1		
Хлеб пшеничный	3.50		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,53		
итого:	33.34			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	0,33		
Расольник ленинградский со сметаной	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		
Рыба припущенная с соусом	13.77	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	4.38	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	4.92	638*	200	0,16	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:	32.58	6730		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	0.97	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58		
Расольник ленинградский со сметаной	4.69	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		
Рыба припущенная с соусом	16.43	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	1.26	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	1.85	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		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
итого:	32.34			27,44	25,48	71,30	771,00	0,20	0,63	74,86	5,83	180,58	124,78	469,08	7,06		

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

32.52