

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Долгоостровское С/ОБ" \_\_\_\_\_  
 Бурнаксы Д.М. \_\_\_\_\_



Меню на 12.01.2022 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	Р	Fe			
<b>завтрак</b>																		
Бутерброд с повидлом	6-09	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			
Каши молоч. рисовая с маслом	16-34	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	4-20	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1			
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			
<b>итого:</b>	<b>35-23</b>			<b>10,80</b>	<b>17,10</b>	<b>109,76</b>	<b>634,44</b>	<b>0,13</b>	<b>1,17</b>	<b>9,61</b>	<b>1,23</b>	<b>227,12</b>	<b>97,93</b>	<b>233,05</b>	<b>2,47</b>			
<b>обед для 1-4 классов</b>																		
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	1-97	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35			
Рассольник ленинградский со сметаной	16-15	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	6-23	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	1-78	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	4-02	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,60			
Хлеб ржаной	3-00		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,2			
<b>итого:</b>	<b>19-55</b>	<b>60-40</b>		<b>23,05</b>	<b>20,06</b>	<b>77,41</b>	<b>713,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>55,75</b>	<b>3,87</b>	<b>154,35</b>	<b>106,09</b>	<b>406,60</b>	<b>6,0</b>			
<b>обед для 5-11 классов</b>																		
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	14,26	30,91	0,5			
Рассольник ленинградский со сметаной	7-20	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	18-41	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	0,5			
Пюре картофельное	10-03	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,1			
Чай с сахаром	1-95	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,1			
Хлеб ржаной	3-00		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,2			
<b>итого:</b>	<b>44-38</b>	<b>34-46</b>		<b>27,44</b>	<b>25,48</b>	<b>71,30</b>	<b>771,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,63</b>	<b>74,86</b>	<b>5,03</b>	<b>180,58</b>	<b>124,78</b>	<b>469,08</b>	<b>7</b>			

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

*И.И. Азмуханова*