



Согласовано:
 Директор МБОУ "Долгоостровская СОШ"
 Бурчаки Д.М.

Меню на 06.10.2022 года

6-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															
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	0,02
Каша молоч. манная с маслом	13-86	302*	220/5	5,28	9,02	33,44	236,06	0,08	0,12	1,51	0,52	212,69	25,31	84,48	0,62
Какао с молоком	10-56	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный	2-50		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,04	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
итого:	33-26			12,17	21,06	85,73	579,06	0,21	0,20	2,81	1,08	344,53	47,23	216,96	1,43
обед для 1-4 классов															
Винегрет овощной	2-13	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Суп крестьянский с крупой со сметаной	3-35	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Биточки рубленые с соусом	2-80	413*	90(50/40)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Капуста тушеная	5-35	534*	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22
Комлот из кураги	3-57	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
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:	45-20			18,87	29,71	69,82	711,00	1,70	0,78	97,29	8,50	194,32	99,12	260,40	5,63
обед для 5-11 классов															
Винегрет овощной	2-34	71*	100	1,37	10,11	7,54	127	0,9	0,05	12,95	4,54	28,05	18,53	41,08	0,77
Суп крестьянский с крупой со сметаной	3-36	134*	250	1,87	4,97	11,32	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65
Биточки рубленые с соусом	25-34	451*	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
Каша гречневая рассыпчатая	12-67	508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Чай с сахаром	2-02	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:	49-13	34-73		27,73	35,21	99,49	957,00	0,97	0,35	24,36	8,95	117,89	230,57	464,45	10,72

Повар А.И. Азмухьянова И.Н.
 Ответственный по питанию: Вахитова Л.Р.

М.И. С. 38