

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



Меню на 22.10.2022 года

12-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	
завтрак																
Каша молочная овсяная с маслом	14-25	302*	220/5	6,6	12,32	29,04	253,44	0,08	0,16	1,31	0,25	160,88	36,55	244,71	0,92	
Какао с молоком	10-55	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	1,30	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24	
Хлеб пшеничный	2-20		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	
итого:	27-30			13,44	16,11	81,25	521,44	0,11	0,26	2,61	0,81	291,52	58,43	375,29	1,71	
обед для 1-4 классов																
Огурцы соленные порциями	-		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36	
Суп крестьянский с крупой	3-16	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53	
Кнели из говядины	23-72	474*	90	18,03	6,64	2,61	143	0,05	0,23	0,84	2,08	36,61	25,49	202,77	2,09	
Рис отварной	9-99	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55	
Компот из смеси сухофруктов	4-64	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
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:	44-51			27,09	16,73	80,90	727,00	0,18	0,37	12,24	3,68	134,02	94,94	407,89	7,03	
обед для 5-11 классов																
Огурцы соленные порциями	-		100	0,8	0,1	1,6	13,36	0,03	0,03	5,01	0,1	23,05	14,03	24,05	0,6	
Суп крестьянский с крупой	3-96	2-00	134*	250	1,87	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65
Кнели из говядины	37-15	22-12	474*	100 (60/40)	20,13	9,32	4,97	185	0,08	0,31	0,39	2,56	57,93	29,99	239,77	2,34
Рис отварной	11-72	11-75	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	0,08	0,04	0	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из смеси сухофруктов	4-64	4-66	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной	3-00	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:	57-50	43-53		30,64	22,32	93,90	836,36	0,20	0,47	15,80	4,37	169,83	114,60	480,26	7,76	

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

Мини-РРД