

Согласовано:
 Директор МБОУ "Долгостроновская СОШ"
 Бурчака Д.М.



Меню на 28.10.2022 года

5-й день по двенадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	номер по СП	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
завтрак																
Сыр порцинка	10-81	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,00	0,09	0,07	0,32	0,10	200,00	10,00	108,00	0,22	
Каша молоч. пшеница с маслом	14-54	302*	220,5	6,38	10,12	34,98	256,52	0,09	0,27	1,44	0,14	201,68	61,44	181,01	1,61	
Кофейный напиток с молоком	7-38	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	
итого:	35-61			17,28	19,92	87,98	599,52	0,20	1,40	1,86	0,79	472,68	123,44	328,51	3,28	
обед для 1-4 классов																
Салат из свеклы отварной	1-86	88*	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71	
Суп картоф.с макарон. издел.	4-04	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	32,91	0,85	
Жаркое по-домашнему	46-07	436*	150	13,35	7,35	16,20	156,25	0,15	15,21	1,50	0,60	29,84	58,50	59,67	4,37	
Компот из чернослива	9-02	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81	
Хлеб ржаной	3-00		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
итого:	35-61	1104*		19,76	21,29	72,48	638,25	0,23	15,42	20,55	6,08	102,14	126,23	207,46	8,98	
обед для 5-11 классов																
Салат из свеклы	3-09	0-81	88*	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19	
Суп картоф.с макарон. издел.	5-34	2-34	140*	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05	
Жаркое по-домашнему	58-38	55-06	436*	17,85	9,80	21,68	250,00	0,20	20,23	20,00	0,80	40,00	78,00	79,36	5,81	
Компот из чернослива	9-02	9-02	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
Хлеб ржаной	3-00	3-00	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
итого:	79-36	70-13		25,35	30,83	85,18	829,00	0,29	20,56	45,75	9,02	129,53	158,11	255,00	11,10	

Повар А.И. Азмуханова И.И.

Ответственный по питанию: В.И. Вахитова Д.Р.

Ирина ИУ 97