

Согласовано:
 Директор МБОУ "Долгостровская СОШ"
 Бурнак Д.М.



Меню на 11.11.2022 года

11-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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молоч. гречневая с маслом | 14-14 | 302* | 200/5 | 6,6 | 10,34 | 34,1 | 255,86 | 0,07 | 0,28 | 1,31 | 0,65 | 22,03 | 72,35 | 155,89 | 2,06 |
| Кофейный напиток с молоком | 7-74 | 692* | 200 | 2,50 | 3,60 | 28,70 | 152,00 | 0,02 | 1,00 | 0,10 | 0,00 | 61,00 | 45,00 | 7,00 | 1,00 |
| 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 |
| Сыр порциями | 13-54 | | 25 | 5,75 | 9,75 | 0,00 | 90,00 | 1,00 | 0,00 | 0,40 | 0,13 | 250,00 | 12,50 | 135,00 | 0,28 |
| итого: | 34-90 | | | 18,65 | 24,09 | 87,10 | 616,86 | 1,09 | 1,34 | 1,81 | 1,33 | 343,03 | 136,85 | 330,39 | 3,89 |
| обед для 1-4 классов | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие порциями | 4-64 | 16* | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 | 0,03 | 12,6 | 0,15 | 0,2 | 7,5 | 13,5 | 10,5 | 0,45 |
| Рассольник ленинградский со см. | 6-33 | 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 |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в | 23-47 | 471* | 90(50/40) | 8,83 | 8,63 | 7,54 | 140 | 0,04 | 0,05 | 0,27 | 0,28 | 35,92 | 5,39 | 36,41 | 0,13 |
| Каша пшеничная вязкая | 6-39 | 302* | 150 | 4,5 | 6,15 | 24,9 | 172,95 | 0,05 | 0,09 | 0 | 0,76 | 10,3 | 8,16 | 45,28 | 0,82 |
| Компот из св. плодов | 5-40 | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 4,4 | 0,95 |
| 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: | 49-46 | | | 18,67 | 20,76 | 77,95 | 672,95 | 0,20 | 12,86 | 20,46 | 2,27 | 98,10 | 63,85 | 204,10 | 5,40 |
| обед для 5-11 классов | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 3-09 | 52** | 100 | 1,27 | 15,06 | 7,65 | 171,00 | 0,01 | 0,05 | 8,50 | 6,70 | 31,45 | 18,70 | 36,55 | 1,19 |
| Рассольник ленинградский со см. | 7-33 | 466 | 132* | 2,31 | 5,99 | 17,36 | 135 | 0,08 | 0,1 | 16,79 | 0,21 | 27,81 | 27,16 | 68,4 | 1 |
| Фрикадельки из говядины, тушенные в | 30-10 | 471* | 105 (70/35) | 12,21 | 11,67 | 9,84 | 190 | 0,06 | 0,06 | 0,36 | 0,38 | 45,98 | 6,98 | 46,51 | 0,18 |
| Каша пшеничная вязкая | 8-46 | 302* | 180 | 5,4 | 7,38 | 29,88 | 207,54 | 0,04 | 0,13 | 0,73 | 0,25 | 67,22 | 41,26 | 133,07 | 1 |
| Компот из св. плодов | 5-40 | 631* | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 | 0,01 | 0,01 | 6,6 | 0,08 | 6,88 | 3,6 | 4,4 | 0,95 |
| 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: | 54-59 | | | 24,17 | 40,86 | 93,20 | 938,54 | 0,20 | 0,39 | 32,98 | 8,40 | 193,74 | 109,10 | 341,13 | 6,56 |

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

Итого 97-53