

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



Меню № 11. 2022 года

2-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		
<b>завтрак</b>																	
Сыр порционный	10-87	97*	20	4,60	5,80	0,00	72,60	0,09	0,07	0,32	0,10	200,60	10,00	108,00	0,22		
Каша молочная овсяная с маслом	14-39	302*	220/5	6,60	12,32	29,04	253,44	0,08	0,31	1,44	0,72	222,03	29,59	171,48	2,27		
Чай с сахаром	1-91	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 пшеничный	2-38		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>29-69</b>			<b>15,2</b>	<b>18,57</b>	<b>68,35</b>	<b>501,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,44</b>	<b>1,86</b>	<b>1,37</b>	<b>437,28</b>	<b>100,99</b>	<b>320,22</b>	<b>3,91</b>		
<b>обед для 1-4 классов</b>																	
Салат из белокочанной капусты	1-67	43*	60	0,66	3,62	2,26	44	0,03	0,012	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31		
Борщ с капустой картошкой со сметаной	6-56	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95		
Тефтели рубленые с соусом	28-64	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33		
Каша гречневая рассыпчатая	11-03	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,40	138,62	207,51	4,65		
Компот из смеси сухофруктов	4-63	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		
Хлеб ржаной	3-10		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
<b>итого:</b>	<b>16-30</b>	<b>112-73</b>	<b>200</b>	<b>22,71</b>	<b>29,62</b>	<b>91,20</b>	<b>843,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>86,53</b>	<b>8,45</b>	<b>140,03</b>	<b>189,88</b>	<b>378,25</b>	<b>9,74</b>		
<b>обед для 5-11 классов</b>																	
Салат из белокочанной капусты	2-77	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,9	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55		
Борщ с капустой картошкой со сметаной	2-95	110*	250/5	1,8	5,48	9,12	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17		
Тефтели рубленые с соусом	28-35	462*	105 (70/35)	10,15	16,54	12,02	238	0	0,06	3,08	4,96	30,91	10,02	59,95	0,66		
Каша гречневая рассыпчатая	13-33	508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58		
Компот из смеси сухофруктов	4-60	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		
Хлеб ржаной	3-10		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
<b>итого:</b>	<b>05-10</b>	<b>49-12</b>		<b>27,27</b>	<b>35,64</b>	<b>111,74</b>	<b>1000,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,35</b>	<b>30,37</b>	<b>8,92</b>	<b>197,73</b>	<b>234,41</b>	<b>460,43</b>	<b>11,46</b>		

Повар А1 Азмуханова И.И.  
 Ответственный по питанию: Возд Вахитова Л.Р.

*М.И.И. Сулейманов*