

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



Меню на 20.12.2022 года

8-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																
Бутерброд с пивным	6-88	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
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	79,59	171,48	2,27	
Чай с лимоном	2-36	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
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	
итого:	26-11			11,86	17,08	90,56	563,44	0,11	0,39	12,34	1,67	248,08	96,83	227,76	4,03	
обед для 1-4 классов																
Помидоры свежие порезаны	8-40		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45	
Борщ с капустой картофелем со см.	7-80	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	
Котлеты руб. из птицы с соусом	26-03	452*	90(50/40)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12	
Рис отварной	10-39	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	4-08	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	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:	60-30			19,86	19,10	80,38	728,00	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57	
обед для 5-11 классов																
Салат из белокачанной капусты	2-76	0-95	43*	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 картофелем со см.	0-68	6-79	110*	1,8	5,48	9,12	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17	
Котлеты руб. из птицы с соусом	26-03	26-34	498*	13,09	9,3	13,35	191	0	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32	
Рис отварной	12-04	12-04	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	4-08	4-08	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной	3-10	3-10	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:	60-41	60-40		24,28	27,79	107,70	903,00	0,21	0,30	28,61	7,43	207,53	112,39	394,63	7,21	

Повар И. Азмуханова И.И.
 Ответственный по питанию: Валитова Л.Р.

И.И. Валитова 08.12.22