

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



Меню на 01.03.2021 года

9-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																		
Масло сливочное порциями	4-00	97*	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04			1,90	0,02	
Каша молоч. рисовая с маслом	13-54	302*	220/5	3,3	8,8	34,76	231,44	0,08	0,09	1,51	0,28	148,12	40,93			179,55	0,62	
Чай с сахаром	1-68	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	2-50		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:	21-69			7,35	17,50	74,15	482,44											
обед для 1-4 классов																		
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	4-96	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62			18,55	0,35	
Щи из св.капусты с картофелем со см.	7-82	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29			41,11	0,68	
Биточки рыбные с соусом	12-09	388*	90(50/40)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43			77,05	0,69	
Пюре картофельное	11-11	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67			55,63	1,17	
Компот из чернослива	8-92	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	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4			52,2	2,24	
итого:	47-90			18,07	22,17	78,94	703,00	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91			265,29	5,94	
обед для 5-11 классов																		
Салат из кваш.капусты с рас. маслом	0-89	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36			30,91	0,58	
Щи из св.капусты с картофелем со см.	8-04	124*	250/5	1,8	5,57	7,77	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52			50,65	0,83	
Биточки рыбные с соусом	14-02	388*	100 (60/40)	10,96	11,54	13,12	201	0	0,07	1,31	2,56	29,3	9,15			63,82	0,61	
Пюре картофельное	3-96	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21			114,76	1,42	
Компот из чернослива	8-92	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	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4			52,2	2,24	
итого:	33-86			21,62	29,46	90,64	840,00	0,16	0,70	76,78	6,22	204,18	121,14			333,09	6,42	

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

м/ш. 56-54