

Согласовано:

Директор МБОУ "Долгопрудский СОШ"  
Бурнак Д.М.



Меню на 16.03.2023 года

5-й день по двенадцатидневному плану

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Угледо- м	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>завтрак</b>															
Сыр порезанный		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	14-19	392*	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	7-64	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный	2-58		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>25-11</b>			<b>17,28</b>	<b>19,92</b>	<b>87,98</b>	<b>599,52</b>	<b>0,20</b>	<b>1,40</b>	<b>1,86</b>	<b>0,79</b>	<b>472,68</b>	<b>123,44</b>	<b>328,51</b>	<b>3,38</b>
<b>обед для 1-4 классов</b>															
Салат из свеклы отварной	2-11	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.	4-43	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Жаркое по-домашнему	47-02	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 чернослав	8-88	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	3-10		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
<b>итого:</b>	<b>35-09</b>			<b>19,76</b>	<b>21,29</b>	<b>72,48</b>	<b>638,25</b>	<b>0,23</b>	<b>15,42</b>	<b>20,55</b>	<b>6,08</b>	<b>102,14</b>	<b>126,23</b>	<b>207,46</b>	<b>8,98</b>
<b>обед для 5-11 классов</b>															
Салат из свеклы	3-70	88*	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
Суп картоф. с макарон. издел.	5-88	140*	250	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	59-46	436*	200	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 чернослав	8-88	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	3-10		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
<b>итого:</b>	<b>84-08</b>			<b>25,35</b>	<b>30,83</b>	<b>85,18</b>	<b>829,00</b>	<b>0,29</b>	<b>20,56</b>	<b>45,75</b>	<b>9,02</b>	<b>129,53</b>	<b>158,11</b>	<b>255,00</b>	<b>11,10</b>

Повар И.И. Азмуханова И.И.

Ответственный по питанию Л.Р. Вахитова Л.Р.

*итого 10619*