

Согласовано  
 Директор МБОУ "Доисторическая ГОШ"  
 Бурчаклы Д.М.



Меню на 1.03.2023 года

6-й день по двенадцатидневному меню

| Наименование блюда                    | Цена         | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |              |               | Витамины и минеральные вещества |             |              |             |               |               |               |              |
|---------------------------------------|--------------|-------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|                                       |              |             |            | Белки            | Жиры         | Углевод<br>ы | Калл          | А                               | В           | С            | Е           | Са            | Mg            | Р             | Fe           |
| <b>завтрак</b>                        |              |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Масло сливочное порциями              |              | 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. манная с маслом           | 13-35        | 302*        | 220/5      | 5,28             | 9,02         | 33,44        | 236,06        | 0,08                            | 0,12        | 1,51         | 0,52        | 212,69        | 25,31         | 84,48         | 0,62         |
| Какао с молоком                       | 8-81         | 693*        | 200        | 3,04             | 3,39         | 27,91        | 149           | 0,03                            | 0,04        | 1,3          | 0,01        | 120,64        | 14,88         | 98,08         | 0,24         |
| Хлеб пшеничный                        | 2-58         |             | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,30        | 119,00        | 0,00                            | 0,04        | 0,00         | 0,55        | 10,00         | 7,00          | 32,50         | 0,55         |
| <b>итого:</b>                         | <b>25-74</b> |             |            | <b>12,17</b>     | <b>21,06</b> | <b>85,73</b> | <b>579,06</b> | <b>0,21</b>                     | <b>0,20</b> | <b>2,81</b>  | <b>1,08</b> | <b>344,53</b> | <b>47,23</b>  | <b>216,96</b> | <b>1,43</b>  |
| <b>обед для 1-4 классов</b>           |              |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Винегрет овощной                      | 1-68         | 71*         | 60         | 0,82             | 6,07         | 4,52         | 76            | 0,54                            | 0,03        | 7,77         | 2,72        | 16,83         | 11,12         | 24,65         | 0,46         |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | 3-88         | 134*        | 200        | 1,51             | 3,32         | 9,24         | 106           | 0,04                            | 0,04        | 8            | 0,32        | 19,28         | 16,62         | 40,84         | 0,53         |
| Биточки рубленные с соусом            | 23-69        | 413*        | 90(50/40)  | 9,08             | 15,2         | 9,2          | 165           | 0                               | 0,05        | 1            | 2,08        | 23,75         | 7,39          | 50,15         | 0,48         |
| Капуста тушеная                       | 6-49         | 534*        | 150        | 3,6              | 4,52         | 15,3         | 115           | 0,42                            | 0,6         | 79,72        | 1,5         | 87,66         | 31,59         | 63,36         | 1,22         |
| Компот из кураги                      | 8-16         | 638*        | 200        | 1,04             | 0            | 30,96        | 123           | 0,7                             | 0,02        | 0,8          | 1,1         | 32,4          | 21            | 29,2          | 0,7          |
| 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         |
| <b>итого:</b>                         | <b>46-95</b> |             |            | <b>18,87</b>     | <b>29,71</b> | <b>69,82</b> | <b>711,00</b> | <b>1,70</b>                     | <b>0,78</b> | <b>97,29</b> | <b>8,50</b> | <b>194,32</b> | <b>99,12</b>  | <b>260,40</b> | <b>5,63</b>  |
| <b>обед для 5-11 классов</b>          |              |             |            |                  |              |              |               |                                 |             |              |             |               |               |               |              |
| Винегрет овощной                      | 2-80         | 71*         | 100        | 1,37             | 10,11        | 7,54         | 127           | 0,9                             | 0,05        | 12,95        | 4,54        | 28,05         | 18,53         | 41,08         | 0,77         |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | 3-88         | 134*        | 250        | 1,87             | 4,97         | 11,52        | 121           | 0,01                            | 0,05        | 10           | 0,4         | 23,5          | 20,75         | 50,1          | 0,65         |
| Биточки рубленные с соусом            | 23-69        | 451*        | 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         |
| Каша гречневая рассыпчатая            | 10-34        | 508*        | 180        | 10,51            | 7,94         | 51,7         | 325           | 0,06                            | 0,1         | 0            | 0,67        | 17,39         | 166,34        | 249,01        | 5,58         |
| Чай с сахаром                         | 1-81         | 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 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>50-68</b> |             |            | <b>27,73</b>     | <b>35,21</b> | <b>99,49</b> | <b>957,00</b> | <b>0,97</b>                     | <b>0,35</b> | <b>24,36</b> | <b>8,95</b> | <b>117,89</b> | <b>230,57</b> | <b>464,45</b> | <b>10,72</b> |

Повар И.И. Азеханова  
 Ответственный по питанию: Л.Р. Вахитова

*Итого 46 4/2*