

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



Меню на 14.03.2023 года

3-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 повидлом	6-91	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	14-08	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	2-31	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	2-58		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
итого:	26-48			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 порциями	12-29		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.	7-42	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	25-42	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	9-86	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	4-50	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:	46-39		200	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	3-31	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 картофелем со см.	9-8	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
Котлеты руб.из птицы с соусом	27-52	498*	100 (60/40)	13,09	9,3	13,35	191	0	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Рис отварной	11-31	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	4-50	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
итого:	59-19			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 Али Азмуханова И.И.
 Ответственный по питанию: Вахитова Д.Р.

сервисное . 85 #