

Согласовано:
 Директор МБОУ "Дождостровский СОШ"
 Бурчалы Д.М.

Меню на 23.03.2023 года

4-й день по двенадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витаминный и минеральные вещества								
				Белков	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
завтрак																
Масло сливочное порциями		97*	15	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. гречневая с маслом	14-68	302*	200/5	6,6	10,34	34,1	255,86	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	0,06	
Чай с молоком	4-91	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90	
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:	22-17			12,05	20,64	75,84	535,86	0,24	0,36	2,06	1,20	298,48	90,79	243,53	1,53	
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	
Шш из св. капусты с картофелем со см.	6-29	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Плов из птицы	32-39	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76	
Компот из св. плодов	5-61	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
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	
Печенье сахарное	4-23		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18	
<i>сок апельсинов</i>																
итого:	16-30		200	27,44	25,72	82,53	716,00	0,29	12,78	26,19	2,52	104,49	91,09	249,26	7,26	
обед для 5-11 классов																
Огурцы соленные	0		100	0,80	0,10	1,60	13,36	0,03	0,03	5,01	0,10	23,05	14,03	24,05	0,60	
Шш из св. капусты с картофелем со см.	4-15	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Плов из птицы	434	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34	
Компот из св. плодов	5-61	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
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	
Печенье сахарное	4-23		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18	
итого:	39-48			34,79	18,33	97,51	806,84	0,31	0,29	36,28	2,93	139,52	110,80	436,39	8,14	

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

мисс 8615