

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



Меню на 12.04 2023 года

9-й день по двенадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белки	Жиры	Углевод м	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	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. рисовая с маслом	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	16-28 1-87	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	2-58		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>20-84</b>			<b>7,35</b>	<b>17,50</b>	<b>74,15</b>	<b>482,44</b>										
<b>обед для 1-4 классов</b>																	
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	2-24	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.	6-29	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	16-86	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	9-98	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 черносливя	8-93	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	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
<b>итого:</b>	<b>43-05</b>			<b>18,07</b>	<b>22,17</b>	<b>78,94</b>	<b>703,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,38</b>	<b>57,52</b>	<b>5,67</b>	<b>170,54</b>	<b>112,91</b>	<b>265,29</b>	<b>5,94</b>		
<b>обед для 5-11 классов</b>																	
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	2-24	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.	6-29	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	16-86	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	11-96	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		
Чай с сахаром	1-87	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>48-01</b>			<b>21,25</b>	<b>29,51</b>	<b>71,24</b>	<b>761,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,62</b>	<b>76,13</b>	<b>5,77</b>	<b>189,03</b>	<b>100,04</b>	<b>320,58</b>	<b>6,55</b>		

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

*итого: 68-74*