

Согласовано:
 Директор МБОУ "Дальнегорская СОШ"
 Бурнакы Д.М.

Меню на 21.04.2023 года

5-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	P	Fe
завтрак															
Сыр порционный		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	14-76	302*	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	7-68	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
итого:	25-82			17,28	19,92	87,98	599,52	0,20	1,40	1,86	0,79	472,68	123,44	328,51	3,38
обед для 1-4 классов															
Салат из свеклы отварной	2-58	88*	60	0,76	9,04	4,39	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71
Суп картофель. макарон. издел.	4-92	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	47-40	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 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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:	67-13			19,76	21,29	72,48	638,25	0,23	15,42	20,55	6,08	102,14	126,23	207,46	8,98
обед для 5-11 классов															
Салат из свеклы	4-30	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 картофель. макарон. издел.	6-10	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	60-20	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 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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:	83-03			25,35	30,83	85,18	829,00	0,29	20,56	45,75	9,02	129,53	158,11	255,00	11,10

Повар М Азмуханова И.Н.
 Ответственный по питанию: ВХ Вахитова Д.Р.

М.М.М. 108 05