

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



Меню на 25.04.2023 года

8-й день по двенадцатидневному меню

| Наименование блюда | Цена | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Витамины и минеральные вещества | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------|--|--|--|--|
| | | | | Белки | Жиры | Углеоды | Калл | А | В | С | Е | Са | Mg | P | 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 | 13-49 | 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 | 2-04 | 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 | 2-08 | | 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: | 20-92 | | | 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 порционными | 12-78 | | 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. | 7-47 | 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 рубиз 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 | 9-79 | 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 | 4-54 | 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: | 63-10 | | | 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 белокочанной капусты | 3-00 | 0-92 | 43* | 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. | 9-15 | 5-13 | 110* | 1,8 | 5,48 | 9,12 | 107 | 0,11 | 0,04 | 10,99 | 0,21 | 47,11 | 24,21 | 53,88 | 1,17 | | | | | |
| Котлеты рубиз птицы с соусом | 27-52 | 26-17 | 498* | 13,09 | 9,3 | 13,35 | 191 | 0 | 0,07 | 1,32 | 3,61 | 51,95 | 21,91 | 144,42 | 1,32 | | | | | |
| Рис отварной | 11-52 | 11-52 | 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 | 4-54 | 4-54 | 639* | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0,4 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 | | | | | |
| Хлеб ржаной | 3-10 | 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: | 59-13 | 51-38 | | 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 Азамханова И.Н.
 Ответственный по питанию: Вазитова Л.Р.

И.И.И. 85-05