

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

Меню на 04.06.2023 года

4-й день по двенадцатидневному меню

| Наименование блюда                    | Цена         | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |              |               | Витамины и минеральные вещества |              |              |             |               |               |               |             |
|---------------------------------------|--------------|-------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
|                                       |              |             |            | Белки            | Жиры         | Углевод<br>ы | Калл          | А                               | В            | С            | Е           | Са            | Mg            | Р             | Fe          |
| <b>завтрак</b>                        |              |             |            |                  |              |              |               |                                 |              |              |             |               |               |               |             |
| 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        | 14-69        | 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                         | 4-84         | 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                        | 2-38         |             | 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>21-21</b> |             |            | <b>12,05</b>     | <b>20,64</b> | <b>75,84</b> | <b>535,86</b> | <b>0,24</b>                     | <b>0,36</b>  | <b>2,06</b>  | <b>1,20</b> | <b>298,48</b> | <b>90,79</b>  | <b>243,53</b> | <b>1,53</b> |
| <b>обед для 1-4 классов</b>           |              |             |            |                  |              |              |               |                                 |              |              |             |               |               |               |             |
| Помидоры свежие порциями              | 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        |
| Щи из св. капусты с картофелем со см. | 6-56         | 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                         | 33-46        | 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                  | 5-65         | 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        |
| <b>итого:</b>                         | <b>23-25</b> |             | <b>215</b> | <b>27,44</b>     | <b>25,72</b> | <b>82,53</b> | <b>716,00</b> | <b>0,29</b>                     | <b>12,78</b> | <b>26,19</b> | <b>2,52</b> | <b>104,49</b> | <b>91,09</b>  | <b>249,26</b> | <b>7,26</b> |
| <b>обед для 5-11 классов</b>          |              |             |            |                  |              |              |               |                                 |              |              |             |               |               |               |             |
| 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        |
| Щи из св. капусты с картофелем со см. | 2-35         | 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                         | 4-66         | 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                  | 5-65         | 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        |
| <b>итого:</b>                         | <b>59-52</b> |             |            | <b>34,79</b>     | <b>18,33</b> | <b>97,51</b> | <b>806,84</b> | <b>0,31</b>                     | <b>0,29</b>  | <b>36,28</b> | <b>2,93</b> | <b>139,52</b> | <b>110,80</b> | <b>436,39</b> | <b>8,14</b> |

Повар Ал-Амуханова И.И.  
 Ответственный по питанию: Моч. Балганова Л.Р.

*Моч. Балганова Л.Р.*