



Согласовано:  
 Директор МБОУ "Даргоустовская СОШ"  
 Буряков Д.М.

### Меню на 29.04.2023 года

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
<b>завтрак</b>															
Каша молочная овсяная с маслом	13-50	302*	220/5	6,6	12,32	29,04	253,44	0,08	0,16	1,31	0,25	160,88	36,55	244,71	0,92
Какао с молоком	9-84	693*	200	3,04	3,39	27,91	149,00	0,03	0,04	1,30	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
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>25-92</b>			<b>13,44</b>	<b>16,11</b>	<b>81,25</b>	<b>521,44</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>2,61</b>	<b>0,81</b>	<b>291,52</b>	<b>58,43</b>	<b>375,29</b>	<b>1,71</b>
<b>обед для 1-4 классов</b>															
Огурцы соленные порциями	0		60	0,48	0,06	0,96	8	0,02	0,02	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
Суп крестьянский с крупой	3-93	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53
Кнели из говядины	28-59	474*	90	18,03	6,64	2,61	143	0,05	0,23	0,84	2,08	36,61	25,49	202,77	2,09
Рис отварной	4-39	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0	44,8	6	15,4	1,26
Компот из смеси сухофруктов	4-36	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	14,4	11,4	52,2	2,24
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>16-30</b>			<b>27,09</b>	<b>16,73</b>	<b>80,90</b>	<b>727,90</b>	<b>0,18</b>	<b>0,37</b>	<b>12,24</b>	<b>3,68</b>	<b>134,02</b>	<b>94,94</b>	<b>407,89</b>	<b>7,03</b>
<b>обед для 5-11 классов</b>															
Огурцы соленные порциями	0		100	0,8	0,1	1,6	13,36	0,03	0,03	5,01	0,1	23,05	14,03	24,05	0,6
Суп крестьянский с крупой	4-93	134*	250	1,87	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65
Кнели из говядины	31-12	474*	100 (60/40)	20,13	9,32	4,97	185	0,08	0,31	0,39	2,56	37,93	29,99	239,77	2,34
Рис отварной	11-36	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	4-36	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	14,4	11,4	52,2	2,24
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>53-28</b>			<b>30,64</b>	<b>22,32</b>	<b>93,90</b>	<b>836,36</b>	<b>0,20</b>	<b>0,47</b>	<b>15,80</b>	<b>4,37</b>	<b>169,83</b>	<b>114,60</b>	<b>480,26</b>	<b>7,76</b>

Повар Амуханова И.Н.  
 Ответственный по питанию: Вахитова Л.Р.

*м.п. 29.04.23*