

Согласовано:

Директор МБОУ "Дзугма-Трехская СОШ"

Бурчак Д.М.



Меню на 11.05.2023 года

11-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	Р	Fe
завтрак															
Каша молоч. гречневая с маслом	14.13	302*	200/5	6,6	10,34	34,1	255,86	0,07	0,28	1,31	0,63	22,03	72,35	155,89	2,06
Кофейный напиток с молоком	3.70	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Хлеб пшеничный	2.57		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
Сыр порционный			25	5,75	9,75	0,00	90,00	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28
итого:	24.41			18,65	24,09	87,10	616,86	1,09	1,34	1,81	1,33	343,03	136,85	330,39	3,89
обед для 1-4 классов															
Овощи свежие порционные	11.23	16*	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45
Распашка легионградский со см.	6.61	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,21	0,81
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	21.47	471*	90(50/40)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
Каша пшеничная вязкая	6.39	302*	150	4,5	6,15	24,9	172,95	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из см. плодов	5.63	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	3.70		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:	38.44			18,67	20,76	77,95	672,95	0,20	12,86	20,46	2,27	98,10	63,85	204,10	5,40
обед для 5-11 классов															
Салат из свеклы отварной	0.50	0.69	52**	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,43	18,70	36,55	1,19
Распашка легионградский со см.	1.04	132*	250/5	2,31	5,99	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	21.47	471*	105 (70/35)	12,21	11,67	9,84	190	0,06	0,06	0,36	0,38	45,98	6,98	46,51	0,18
Каша пшеничная вязкая	1.48	302*	180	5,4	7,38	29,88	207,54	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1
Компот из см. плодов	1.83	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	3.70		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:	12.81			24,17	40,86	93,20	938,54	0,20	0,39	32,98	8,40	193,74	109,10	341,33	6,96

Повар

Аммухова И.И.

Ответственный за питание

Валеева Д.Р.