

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



Меню на 19.01.2023 года

6-й день по двенадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Белок	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe		
<b>завтрак</b>																	
Масло сливочное порционная		97*	10	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. манная с маслом	13-35	302*	220/5	5,28	9,02	33,44	236,06	0,08	0,12	1,51	0,52	212,69	25,31	84,48	0,24		
Какао с молоком	9-82	693*	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24		
Хлеб пшеничный	2-58		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,04	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55		
<b>итого:</b>	<b>25-95</b>			<b>12,17</b>	<b>21,06</b>	<b>85,73</b>	<b>579,06</b>	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>	<b>2,81</b>	<b>1,08</b>	<b>344,53</b>	<b>47,23</b>	<b>216,96</b>	<b>1,43</b>		
<b>обед для 1-4 классов</b>																	
Винегрет овощной	2-11	71*	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46		
Суп крестьянский с крупой со сметаной	3-61	134*	200	1,51	3,32	9,24	106	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53		
Биточки рубленные с соусом	20-68	413*	90(50/40)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48		
Капустя тушеная	6-15	534*	150	3,6	4,52	15,3	115	0,42	0,6	79,72	1,5	87,66	31,59	63,36	1,22		
Компот из кураги	8-18	638*	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7		
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>43-83</b>			<b>18,87</b>	<b>29,71</b>	<b>69,82</b>	<b>711,00</b>	<b>1,70</b>	<b>0,78</b>	<b>97,29</b>	<b>8,50</b>	<b>194,32</b>	<b>99,12</b>	<b>260,40</b>	<b>5,63</b>		
<b>обед для 5-11 классов</b>																	
Винегрет овощной	2-30	71*	100	1,37	10,11	7,54	127	0,9	0,05	12,95	4,54	28,05	18,53	41,08	0,77		
Суп крестьянский с крупой со сметаной	2-21	134*	250	1,87	4,97	11,52	121	0,01	0,05	10	0,4	23,5	20,75	50,1	0,65		
Биточки рубленные с соусом	24-41	451*	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	201	0	0,07	1,31	2,56	29,3	9,15	63,82	0,61		
Каша гречневая рассыпчатая	12-92	508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58		
Чай с сахаром	1-85	685*	200	0,20	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
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		
<b>итого:</b>	<b>44-94</b>			<b>27,73</b>	<b>35,21</b>	<b>99,49</b>	<b>957,00</b>	<b>0,97</b>	<b>0,35</b>	<b>24,36</b>	<b>8,95</b>	<b>117,89</b>	<b>230,57</b>	<b>464,45</b>	<b>10,72</b>		

Повар Али Алмуханова И.Н.  
 Ответственный по питанию: Д.М. Вахитова Л.Р.

*Меню 24.01*