

Создано:
 Директор МБОУ "Долгоостровская СОШ"
 Куркина Д.М. *Д.М. Куркина*

Меню на 14.06.2023 года

7-й день из двенадцатидневного меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витаминный и минеральный состав							
				Белки	Жиры	Углеводи ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Г	Fe
завтрак															
Бутерброд с сыром	6-91	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	1,00	14,00	0,30
Чаша молока, ряженка с маслом	16-40	302*	220/5	3,3	8,8	34,76	211,44	0,08	0,09	1,51	0,28	148,12	40,83	178,53	0,62
Кофейный напиток с молоком	7-70	602*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный	1-58		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	32,90	0,55
итого:	33-99			10,80	17,10	109,76	634,44	0,13	1,17	9,61	1,23	227,12	87,93	233,86	2,47
обед для 1-4 классов															
Салат из квашенной капусты с рис, маслом	2-73	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,35	0,35
Рисовый суп с курицей и овощами	6-61	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,37	23,1	21,8	95,11	0,81
Рыба отварная с соусом	10-65	371*	90(50/40)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
Пюре картофельное	1-88	320*	150	1,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,43	32,67	95,63	1,17
Компот из фруктов	4-23	658*	200	0,56	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	21,8	0,66
Хлеб ржаной	3-10		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	32,2	2,24
итого:	46-80			23,05	20,06	77,41	713,00	0,18	0,35	55,75	3,87	154,35	106,09	406,60	6,00
обед для 5-11 классов															
Салат из квашенной капусты с рис, маслом	0-92	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58
Рисовый суп с курицей и овощами	10-65	132*	250/5	2,31	5,99	17,36	135	0,08	0,1	18,78	0,21	27,81	27,16	68,4	1
Рыба отварная с соусом	25-11	371*	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95
Пюре картофельное	10-65	320*	180	1,87	6,68	26,41	197	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,23	114,78	1,42
Чай с сахаром	1-76	685*	200	0,30	0,05	15,01	57,00	0,00	0,00	0,10	0,00	3,25	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	32,2	2,24
итого:	51-92			27,44	25,48	71,36	771,00	0,20	0,63	74,86	5,03	180,58	124,78	465,88	7,06

Печать *Д.М. Куркина*
 Ответственный по питанию: *Валентина З.Р.*

Меню 1546