

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



**Меню на 22.05.2023 года**

8-й день по двенадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углевод м	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
<b>завтрак</b>																
Бутерброд с повидлом	6-91	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30	
Каша молочная овсяная с маслом	13-50	302*	220/5	6,60	12,32	29,04	253,44	0,08	0,31	1,44	0,72	222,03	79,59	171,48	2,27	
Чай с лимоном	2-95	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
Хлеб пшеничный	2-58		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>25-94</b>			<b>11,86</b>	<b>17,08</b>	<b>90,56</b>	<b>563,44</b>	<b>0,11</b>	<b>0,39</b>	<b>12,34</b>	<b>1,67</b>	<b>248,08</b>	<b>96,83</b>	<b>227,76</b>	<b>4,03</b>	
<b>обед для 1-4 классов</b>																
Помидоры свежие порциями	12-28		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45	
Борщ с капустой картофелем со см.	7-65	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95	
Котлеты руб. из птицы с соусом	26-08	452*	90(50/40)	10,84	7,6	1,86	157	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12	
Рис отварной	9-96	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55	
Компот из смеси сухофруктов	4-56	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26	
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>22-92</b>			<b>19,86</b>	<b>19,10</b>	<b>80,38</b>	<b>728,00</b>	<b>0,19</b>	<b>12,78</b>	<b>10,37</b>	<b>4,55</b>	<b>151,41</b>	<b>95,42</b>	<b>321,42</b>	<b>6,57</b>	
<b>обед для 5-11 классов</b>																
Салат из белокачанной капусты	3-28	0-92	43*	100	1,55	5,08	9,42	88	0,02	0,07	15,9	2,3	43,12	16,44	29,99	0,55
Борщ с капустой картофелем со см.	9-38	5-13	110*	250/5	1,8	5,48	9,12	107	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Котлеты руб. из птицы с соусом	26-08	24-43	498*	100 (60/40)	13,09	9,3	13,35	191	0	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Рис отварной	11-71	11-71	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	4-56	4-56	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной	3-10	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>60-93</b>	<b>52-85</b>		<b>24,28</b>	<b>27,79</b>	<b>107,70</b>	<b>903,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,30</b>	<b>28,61</b>	<b>7,43</b>	<b>207,53</b>	<b>112,39</b>	<b>394,63</b>	<b>7,21</b>	

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

*Ирина 86.88*