

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

Меню на 30.05.2023 года

2-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 | Ca | Mg | P | Fe | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр порционный | | 97* | 20 | 4,60 | 5,80 | 0,00 | 72,00 | 0,09 | 0,07 | 0,32 | 0,10 | 200,00 | 10,00 | 108,00 | 0,22 | |
| 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 сахаром | 1-89 | 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 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 | |
| итого: | 17-98 | | | 15,2 | 18,57 | 68,35 | 501,44 | 0,17 | 0,44 | 1,86 | 1,37 | 437,28 | 100,99 | 320,22 | 3,91 | |
| обед для 1-4 классов | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | | 43* | 60 | 0,66 | 3,62 | 2,26 | 44 | 0,03 | 0,012 | 75,46 | 2,7 | 13,04 | 7,64 | 23,89 | 0,31 | |
| Борщ с капустой картофелем со сметаной | | 110* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 | 0,09 | 0,03 | 8,81 | 0,17 | 36,95 | 19,46 | 43,72 | 0,93 | |
| Тестеля рубленые с соусом | | 462* | 90(60/30) | 8,56 | 14,11 | 9,07 | 197 | 0,01 | 0,05 | 1,86 | 4,25 | 16,35 | 6,76 | 35,53 | 0,33 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | | 508* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 | 0,05 | 0,08 | 0 | 0,55 | 14,49 | 138,62 | 207,51 | 4,65 | |
| Компот из смеси сухофруктов | | 639* | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 44,8 | 6 | 15,4 | 1,26 | |
| Хлеб ржаной | | | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 | 0 | 0,08 | 0 | 0,78 | 14,4 | 11,4 | 52,2 | 2,24 | |
| итого: | | | | 22,71 | 29,62 | 91,20 | 843,00 | 0,18 | 0,25 | 86,53 | 8,45 | 140,03 | 189,88 | 378,25 | 9,74 | |
| обед для 5-11 классов | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 3-87 | 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 сметаной | 9-25 | 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 |
| Тестеля рубленые с соусом | 27-36 | 20-60 | 462* | 105 (70/35) | 10,15 | 16,54 | 12,02 | 238 | 0 | 0,06 | 3,08 | 4,96 | 30,91 | 10,02 | 59,95 | 0,66 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 11-17 | 11-30 | 508* | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,7 | 325 | 0,06 | 0,1 | 0 | 0,67 | 17,39 | 166,34 | 249,01 | 5,58 |
| 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 |
| итого: | 58-28 | 57-01 | | | 27,27 | 35,64 | 111,74 | 1000,00 | 0,19 | 0,35 | 30,37 | 8,92 | 197,73 | 234,41 | 460,43 | 11,46 |

Повар _____ Азмуханова И.Н.
 Ответственный по питанию: Ван-Важитова Л.Р.

с/мш 7424