

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Долгоостровская СОШ"  
 Буртаклы Д.М. *Ф.И.О.*

## Меню на 16.01.2023 года

7-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	P	Fe	
<b>завтрак</b>																
Сыр порциком			10	2,30	3,90	0,00	36,00	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11	
Каша молоч. пшеничная с маслом	<i>14-45</i>	302*	180/5	5,40	7,38	29,88	207,54	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09	
Чай с молоком	<i>4-91</i>	297**	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90	
Хлеб пшеничный	<i>3-58</i>		40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
<b>итого:</b>	<i>21-94</i>			<b>12,34</b>	<b>13,27</b>	<b>66,68</b>	<b>425,54</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>2,09</b>	<b>1,26</b>	<b>341,33</b>	<b>34,92</b>	<b>283,28</b>	<b>3,54</b>	
<b>обед для 1-4 классов</b>																
<i>салат</i> Огурцы соленые	<i>0</i>	16*	60	0,47	0,61	0,86	63,00	0,03	0,12	5,50	2,70	13,04	7,64	23,90	0,34	
Суп картофельный с горохом	<i>4-93</i>	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67	
Птица тушеная в смет.соусе	<i>15-65</i>	493*	90(45/45)	10,85	8,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93	
Макаронные изделия отварные	<i>6-04</i>	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Чай с фруктовым соком	<i>4-94</i>	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб ржаной	<i>3-10</i>		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>	<i>21-13</i>			<b>24,51</b>	<b>18,67</b>	<b>79,50</b>	<b>744,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>16,21</b>	<b>6,71</b>	<b>91,27</b>	<b>73,19</b>	<b>315,08</b>	<b>6,58</b>	
<b>обед для 5-11 классов</b>																
Огурцы соленые	<i>0</i>	<i>0</i>	100	0,80	0,10	1,60	13,36	0,03	0,03	5,01	0,10	23,05	14,03	24,05	0,60	
Суп картофельный с горохом	<i>6-10</i>	<i>3-92</i>	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	0,06	0,25	11,5	0,26	38,4	34,87	88,32	2,08
Птица тушеная в смет.соусе	<i>12-90</i>	<i>12-90</i>	493*	100 (60/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Макаронные изделия отварные	<i>7-23</i>	<i>7-23</i>	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,13	0	0,92	12,37	9,8	54,34	0,99
Чай с фруктовым соком	<i>4-94</i>	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0,08	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб ржаной	<i>3-10</i>	<i>3-10</i>	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>	<i>34-32</i>	<i>32-09</i>		<b>30,11</b>	<b>29,02</b>	<b>93,83</b>	<b>833,36</b>	<b>0,23</b>	<b>0,64</b>	<b>18,07</b>	<b>4,56</b>	<b>112,88</b>	<b>89,76</b>	<b>354,86</b>	<b>7,52</b>	

Повар *И.И.* Азеханова И.И.  
 Ответственный по питанию: *Л.Р.* Вахитова Л.Р.

*сумма 58,26*