



Составлено:
 Директор МБОУ "Лицейского центра СОШ"
 Бурханова Д.М.

Меню на 24.01.2023 года

2-й день по десятидневному 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	Р	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	13-63	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	1-25	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	2-08		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:	11-06			15,2	18,57	68,35	501,44	0,17	0,44	1,86	1,37	437,28	180,99	320,22	3,91		
обед для 1-4 классов																	
Салат из белокочанной капусты	1-79	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 картофель со сметаной	6-44	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		
Тефтели рубленые с соусом	25-53	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	11-02	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	4-31	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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
итого:	11-30		200/5	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	2-97	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 картофель со сметаной	7-12	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		
Тефтели рубленые с соусом	24-73	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	11-63	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	4-32	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	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
итого:	48-40			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: Вахитова Л.Р.

Handwritten signature and date: 24/01/23 17:45