



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

Меню на 26.01.2023 года

4-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
завтрак															
Масло сливочное порциями		97*	15	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. гречневая с маслом	15-93	302*	200/5	6,6	10,34	34,1	255,86	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	0,06
Чай с молоком	4-90	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	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:	23-41			12,05	20,64	75,84	535,86	0,24	0,36	2,06	1,20	298,48	90,79	243,53	1,53
обед для 1-4 классов															
Помидоры свежие порциями	9-56		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Щи из св. капусты с картофелем со см.	6-02	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Плов из птицы	33-31	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
Компот из св. плодов	5-59	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
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
Печенье сахарное	4-23		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18
<i>фрукт</i> итого:	35-36			27,44	25,72	82,53	716,00	0,29	12,78	26,19	2,52	104,49	91,09	249,26	7,26
обед для 5-11 классов															
Огурцы соленные	-		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
Щи из св. капусты с картофелем со см.	7-28 4-15	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	30,65	0,83
Плов из птицы	44-42 43-53	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34
Компот из св. плодов	5-59 5-60	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной	3-10 3-18		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Печенье сахарное	4-23 4-23		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18
итого:	64-67			34,79	18,33	97,51	806,84	0,31	0,29	36,28	2,93	139,52	110,80	436,39	8,14

Повар А. Алмуханова И.И.
 Ответственный по питанию: Вахитова Л.Р.

м.п. 28.03