



Составлено
 Директор МБОУ "Долгоостровская СОШ"
 Бурчаков Д.М.

Меню на 24.01.2023 года

5-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 молоч. пшеница с маслом	15-02	302*	220,5	6,38	10,12	34,98	256,52	0,09	0,27	1,44	0,14	201,68	61,44	181,01	1,61		
Кофейный напиток с молоком	2-65	692*	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1		
Хлеб пшеничный	8-58		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:	15-25			17,28	19,92	87,98	599,52	0,20	1,40	1,86	0,79	472,68	123,44	328,51	3,38		
обед для 1-4 классов																	
Салат из свеклы отварной	2-28	88*	60	0,76	9,04	4,59	103,00	0,01	0,01	5,10	4,02	18,87	11,22	21,93	0,71		
Суп картоф.с макарон. издел.	4-43	140*	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85		
Жаркое по-домашнему	40-53	436*	150	13,35	7,35	16,20	156,25	0,15	15,21	1,50	0,60	29,84	58,50	59,67	4,37		
Компот из чернославя	8-79	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81		
Хлеб ржаной	3-10		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
итого:	19-66			19,76	21,29	72,48	638,25	0,23	15,42	20,55	6,08	102,14	136,23	207,46	8,98		
обед для 5-11 классов																	
Салат из свеклы	3-79	88*	100	1,27	15,06	7,65	171,00	0,01	0,05	8,50	6,70	31,45	18,70	36,55	1,19		
Суп картоф.с макарон. издел.	5-85	140*	250	2,84	5,37	20,84	146	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05		
Жаркое по-домашнему	50-83	436*	200	17,85	9,80	21,68	250,00	0,20	20,23	20,00	0,80	40,00	78,00	79,36	5,81		
Компот из чернославя	8-79	638*	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81		
Хлеб ржаной	3-10		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24		
итого:	22-58			25,35	30,83	85,18	829,00	0,29	20,56	45,75	9,02	129,53	158,11	255,00	11,10		

Повар А1 Азмуханова И.И.
 Ответственный по питанию: А.А.К. Вахитова Л.Р.

инициалы 02-25