

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

Меню на 28.01.2023 года

6-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 | Р | Fe |
| завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное порциями | | 97* | 10 | 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. манная с маслом | <i>14-30</i> | 302* | 220/5 | 5,28 | 9,02 | 33,44 | 236,06 | 0,08 | 0,12 | 1,51 | 0,52 | 212,69 | 25,31 | 84,48 | 0,62 |
| Какао с молоком | <i>4-32</i> | 693* | 200 | 3,04 | 3,39 | 27,91 | 149 | 0,03 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 120,64 | 14,88 | 98,08 | 0,24 |
| Хлеб пшеничный | <i>2-28</i> | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,55 | 10,00 | 7,00 | 32,50 | 0,55 |
| итого: | <i>25-35</i> | | | 12,17 | 21,06 | 85,73 | 579,06 | 0,21 | 0,20 | 2,81 | 1,08 | 344,53 | 47,23 | 216,96 | 1,43 |
| обед для 1-4 классов | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | <i>2-41</i> | 71* | 60 | 0,82 | 6,07 | 4,52 | 76 | 0,54 | 0,03 | 7,77 | 2,72 | 16,83 | 11,12 | 24,65 | 0,46 |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | <i>3-80</i> | 134* | 200 | 1,51 | 3,32 | 9,24 | 106 | 0,04 | 0,04 | 8 | 0,32 | 19,28 | 16,62 | 40,84 | 0,53 |
| Биточки рубленые с соусом | <i>20-68</i> | 413* | 90(50/40) | 9,08 | 15,2 | 9,2 | 165 | 0 | 0,05 | 1 | 2,08 | 23,75 | 7,39 | 50,15 | 0,48 |
| Капуста тушеная | <i>6-46</i> | 534* | 150 | 3,6 | 4,52 | 15,3 | 115 | 0,42 | 0,6 | 79,72 | 1,5 | 87,66 | 31,59 | 63,36 | 1,22 |
| Компот из кураги | <i>8-17</i> | 638* | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 | 0,7 | 0,02 | 0,8 | 1,1 | 32,4 | 21 | 29,2 | 0,7 |
| 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 |
| итого: | <i>44-74</i> | | | 18,87 | 29,71 | 69,82 | 711,00 | 1,70 | 0,78 | 97,29 | 8,50 | 194,32 | 99,12 | 260,40 | 5,63 |
| обед для 5-11 классов | | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной | <i>4-06</i> | 71* | 100 | 1,37 | 10,11 | 7,54 | 127 | 0,9 | 0,05 | 12,95 | 4,54 | 28,05 | 18,53 | 41,08 | 0,77 |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | <i>4-20</i> | 134* | 250 | 1,87 | 4,97 | 11,52 | 121 | 0,01 | 0,05 | 10 | 0,4 | 23,5 | 20,75 | 50,1 | 0,65 |
| Биточки рубленые с соусом | <i>24-41</i> | 451* | 100(60/40) | 10,96 | 11,54 | 13,12 | 201 | 0 | 0,07 | 1,31 | 2,56 | 29,3 | 9,15 | 63,82 | 0,61 |
| Каша гречневая рассыпчатая | <i>12-52</i> | 508* | 180 | 10,51 | 7,94 | 51,7 | 325 | 0,06 | 0,1 | 0 | 0,67 | 17,39 | 166,34 | 249,01 | 5,58 |
| Чай с сахаром | <i>1-85</i> | 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 ржаной | <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 |
| итого: | <i>50-93</i> | | | 27,73 | 35,21 | 99,49 | 957,00 | 0,97 | 0,35 | 24,36 | 8,95 | 117,89 | 230,57 | 464,45 | 10,72 |

Повар *А.И.* Азмуханова И.И.
 Ответственный по питанию: *В.А.* Вахитова Л.Р.

Итого: 76,74