



Согласовано:
 Директор МБОУ "Долгодостровская СОШ"
 Буртаев Д.М. *Буртаев*

Меню на 06.02.2023 года

1-й день по десятилетнему 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. пшеничная с маслом	<i>14-44</i>	302*	220/5	6,60	9,02	36,52	253,66	0,08	0,20	1,43	0,80	205,43	15,66	183,38	2,55	
Чай с лимоном	<i>2-97</i>	686*	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
Хлеб пшеничный	<i>2-58</i>		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:	<i>18-93</i>			10,71	17,73	76,12	506,66	0,18	0,26	4,33	1,35	224,68	27,94	44,18	4,03	
обед для 1-4 классов																
Огурцы свежие порциями	<i>8-83</i>	16*	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,2	7,5	13,5	10,5	0,45	
Суп картофельный с горохом	<i>5-85</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>12-09</i>	493*	100 (50/50)	14,28	19,35	7,27	220	0,15	0,07	0,86	2,13	24,25	17,14	138,83	1,1	
Макаронные изделия отварные	<i>6-75</i>	516*	150	5,32	4,89	25,52	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	
<i>с фр. фрукт</i> итого:	<i>10-30</i>			27,95	28,71	87,00	782,00	0,13	12,99	11,25	4,13	93,30	82,08	324,68	6,86	
	<i>37-46</i>															
обед для 5-11 классов																
Огурцы соленые порциями	<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>6-85</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>13-14</i>	<i>13-14</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>8-87</i>	<i>8-87</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>	<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>	<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>35-80</i>	<i>33-17</i>		27,29	28,42	93,23	833,36	0,23	0,46	18,07	3,78	98,48	78,36	302,66	5,28	

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

М/ш 5573