



Калиманово,  
 Директор МБОУ "Долгоостровская СОШ"  
 Бурнакы Д.М. *Д.М. Бурнакы*

### Меню на 04.09.2023 года

2-8 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	P	Fe
<b>завтрак</b>															
Сыр порциный		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	<i>13-63</i>	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	<i>1-75</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 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
<b>итого:</b>	<i>11-66</i>			<b>15,2</b>	<b>18,57</b>	<b>68,35</b>	<b>501,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,44</b>	<b>1,86</b>	<b>1,37</b>	<b>437,28</b>	<b>109,99</b>	<b>520,22</b>	<b>3,91</b>
<b>обед для 1-4 классов</b>															
Салат из белокочанной капусты	<i>1-97</i>	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	<i>7-43</i>	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,48	43,72	0,95
Тефтели рубленные с соусом	<i>18-83</i>	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 рассычатая	<i>11-62</i>	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,31	4,65
Компот из смеси сухофруктов	<i>4-90</i>	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
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
<b>итого:</b>	<i>58-84</i>			<b>22,71</b>	<b>29,62</b>	<b>91,20</b>	<b>843,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>86,53</b>	<b>8,45</b>	<b>140,03</b>	<b>189,88</b>	<b>378,25</b>	<b>9,74</b>
<b>обед для 5-11 классов</b>															
Салат из белокочанной капусты	<i>0-36</i>	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	<i>8-51</i>	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 рубленные с соусом	<i>38-61</i>	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 рассычатая	<i>11-67</i>	508*	180	10,31	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из смеси сухофруктов	<i>4-51</i>	639*	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
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
<b>итого:</b>	<i>64-88</i>			<b>27,27</b>	<b>35,64</b>	<b>111,74</b>	<b>1000,00</b>	<b>0,19</b>	<b>0,35</b>	<b>30,37</b>	<b>8,92</b>	<b>197,73</b>	<b>234,41</b>	<b>460,43</b>	<b>11,46</b>

Повар *Н.И. Аламуханова* Аламуханова Н.И.  
 Ответственный по питанию: *Л.Р. Вахитова* Вахитова Л.Р.

*Меню 8.2.24*