



Составлено:
 Директор МБОУ "Долгоостровская СОШ"
 Бурчакин Д.М.

Меню на 15.02.2023 года

9-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 порционная		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. рисовая с маслом	4-53	302*	220/5	3,3	8,8	34,76	231,44	0,08	0,09	1,51	0,28	148,12	40,93	179,55	0,62	
Чай с сахаром	1-43	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	3-38		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:	20-96			7,35	17,50	74,15	482,44									
обед для 1-4 классов																
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	2-17	45*	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	
Щи из кв. капусты с картофелем со см.	6-02	124*	200/5	1,46	4,75	6,23	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Биточки рыбные с соусом	16-6	388*	90(50/40)	9,04	8,22	10,71	155	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69	
Пюре картофельное	0-26	520*	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17	
Компот из чернослива	7-89	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	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:	22-46			18,07	22,17	78,94	703,00	0,19	0,38	57,52	5,67	170,54	112,91	265,29	5,94	
обед для 5-11 классов																
Салат из кваш. капусты с рас. маслом	0-22	45*	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,07	25,3	2,1	42,08	14,36	30,91	0,58	
Щи из кв. капусты с картофелем со см.	4-15	124*	250/5	1,8	5,57	7,27	93	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Биточки рыбные с соусом	16-6	388*	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	
Пюре картофельное	0-26	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	0,1	0,35	31,13	0,16	48,55	39,21	114,76	1,42	
Чай с сахаром	1-43	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	3-10		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
итого:	35-31			21,25	29,51	71,24	761,00	0,15	0,62	76,13	5,77	189,03	100,04	320,58	6,55	

Повар М. Азмуханова И.Н.
 Ответственный по питанию: Валитова Л.Р.

Меню 6262