



Сопровожено
 Директор МБДОУ «Школа-гимназия №10»
 Бурчаклы Д.М.

Handwritten signature

Меню на 04.10.2022 года

11-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	P	Fe	
завтрак																
Каша молоч. гречневая с маслом	14-14	302*	200/5	6,6	10,34	34,1	255,86	0,07	0,28	1,31	0,65	22,03	72,35	155,89	2,06	
Кофейный напиток с молоком	7-80	692*	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	
Хлеб пшеничный	2-30		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	
Сыр порцином	13-52		25	5,75	9,75	0,00	90,00	1,00	0,00	0,40	0,13	250,00	12,50	135,00	0,28	
итого:	37-96			18,65	24,09	87,10	616,86	1,09	1,34	1,81	1,33	343,03	136,85	330,39	3,89	
обед для 1-4 классов																
Огурцы свежие порцином	4-21	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	
Рассольник ленинградский со см.	6-28	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81	
Фрикадельки из говядины, тушенные в	23-49	471*	90(50/40)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13	
Каша пшеничная вязкая	6-38	302*	150	4,5	6,15	24,9	172,95	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Компот из св. плодов	5-22	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
Хлеб ржаной	3-00		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:	31-75 / 80-84			18,67	20,76	77,95	672,95	0,20	12,86	20,46	2,27	98,10	63,85	204,10	5,40	
обед для 5-11 классов																
Салат из свеклы отварной	3-09	52**	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	
Рассольник ленинградский со см.	2-35	132*	250/5	2,31	5,99	17,36	135	0,08	0,1	16,79	0,21	27,81	27,16	68,4	1	
Фрикадельки из говядины, тушенные в	25-74	471*	105 (70/35)	12,21	11,67	9,84	190	0,06	0,06	0,36	0,38	45,98	6,98	46,51	0,18	
Каша пшеничная вязкая	8-42	302*	180	5,4	7,38	29,88	207,54	0,04	0,13	0,73	0,25	67,22	41,26	133,07	1	
Компот из св. плодов	5-22	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
Хлеб ржаной	3-00		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:	44-12			24,17	40,86	93,20	938,54	0,20	0,39	32,98	8,40	193,74	109,10	341,13	6,56	

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

Итого: 95-91