



Согласовано:  
 Директор МБОУ "Долгоостровской СОШ"  
 Бурчака Д.М. *[Signature]*

## Меню на 10.10.2022 года

10-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
<b>завтрак</b>															
Сыр поринья	8-11	97*	15	3,45	4,35	0,00	54,00	0,06	0,01	0,24	0,08	150,00	7,50	81,00	0,16
Каша молоч. пшеница с маслом	14-36	311*	220/5	6,38	10,12	34,98	256,52	0,09	0,27	1,44	0,14	201,68	61,44	181,01	1,32
Чай с фруктовым соком	5-10	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный	2-50		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>	<b>30-04</b>			<b>13,97</b>	<b>14,89</b>	<b>83,81</b>	<b>524,52</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>2,72</b>	<b>0,82</b>	<b>367,81</b>	<b>79,92</b>	<b>301,72</b>	<b>2,61</b>
<b>обед для 1-4 классов</b>															
Салат из белокочанной капусты	1-65	43*	60	0,93	3,05	5,65	53	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный рыбный	7-33	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
Котлеты Особые	23-38	452*	90(50/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03
Каша гречневая рассыпчатая	10-85	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из яблок	4-80	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной	3-00		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
<b>итого:</b>	<b>51-36</b>			<b>31,32</b>	<b>30,85</b>	<b>102,29</b>	<b>884,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>28,45</b>	<b>5,13</b>	<b>111,10</b>	<b>211,87</b>	<b>517,41</b>	<b>9,92</b>
<b>обед для 5-11 классов</b>															
Салат из белокочанной капусты	2-74	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
Суп картофельный рыбный	9-43	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134	0,04	0,15	24,1	0,36	27,26	35,39	103,81	1,31
Котлеты Особые	32-37	452*	90 (50/40)	13,88	17,78	4,5	199	0,08	0,07	0,52	2,03	18,53	15,68	128,74	1,03
Каша гречневая рассыпчатая	13-24	508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из яблок	4-80	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
Хлеб ржаной	3-00		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>	<b>56-33</b>			<b>34,28</b>	<b>34,79</b>	<b>119,45</b>	<b>1000,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,52</b>	<b>40,52</b>	<b>6,24</b>	<b>137,10</b>	<b>253,65</b>	<b>589,55</b>	<b>11,37</b>

Повар *[Signature]* Азмуханова И.Н.  
 Ответственный по питанию: *[Signature]* Вахитова Л.Р.

*с/м. 86 40*