



Меню на 11.11.2022 года

1-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 порционные	-	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	14-62	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	2-31	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	2-20		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:	40-10			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																
Огуры свежие порционные	3-46	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	5-12	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	18-23	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	6-19	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82	
Чай с фруктовым соком	5-00	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	3-00		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<i>смет. 200гр</i> итого:				27,95	28,71	87,00	782,00	0,13	12,99	11,25	4,13	93,30	82,08	324,68	6,86	
обед для 5-11 классов																
Огуры соленые порционные	0	0	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	6-45	4-26	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	18-23	13-09	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	7-40	7-40	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	5-00	5-00	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	3-00	3-00	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
<i>34-96</i> итого:				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. Аммулова Н.И.
 Ответственный по питанию: И.И. Вахитова Л.Р.

итого 55,02