

Секретариат
 Директор МБОУ "Дальгорская СОШ"
 Курочкин Д.М.

Меню на 15.10.2022 года

4-й день по двенадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	высота (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
завтрак																
Масло сливочное порциями		97*	15	0,03	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	
Каша молоч. гречневая с маслом	15-34	302*	200/5	6,6	10,74	34,1	255,86	0,07	0,28	1,31	0,65	222,03	72,35	155,89	0,06	
Чай с молоком	4-97	297**	200	1,60	1,63	17,36	86,00	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90	
Хлеб пшеничный	3-38		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,35	10,00	7,00	32,50	0,35	
итого:	23-49			12,05	20,64	75,84	535,86	0,24	0,36	2,06	1,20	298,48	90,79	243,53	1,53	
обед для 1-4 классов																
Помидоры свежие порциями	440		60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45	
Щи из св. капусты с картофелем со-см.	5-34	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68	
Плов из птицы	33-26	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76	
Компот из св. плодов	5-69	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	3-10		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
Печенье сахарное	4-23		30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18	
итого:	60-18			27,44	25,72	82,53	716,00	0,29	12,78	26,19	2,52	104,49	91,09	249,26	7,26	
обед для 5-11 классов																
Осуры соевые	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	
Щи из св. капусты с картофелем со-см.	4-15	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83	
Плов из птицы	4-15	4360	492*	200	26,96	8,96	37,35	340,48	0,21	0,12	6,38	1,8	34,47	60,25	258,1	2,34
Компот из св. плодов	5-69	5-69	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	3-10	3-10	60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
Печенье сахарное	4-23	4-23	30	2,25	2,94	22,32	125	0,01	0	0	0	11,27	0	46,99	1,18	
итого:	63-77	60-77		34,79	18,33	97,51	806,84	0,31	0,29	36,28	2,93	139,52	110,80	436,39	8,14	

Повар М. Абуханова И.И.

Ответственный по питанию: В.С. Вахитова Л.Р.

10/10/22 87-36