



Согласовано:  
 Директор МБОУ "Подгостройская СОШ"  
 Бурдакы Д.М.

## Меню на dd. 12.2022 года

10-й день по двенадцатидневному меню

Наименование блюда	Цена	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углевод м	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe	
<b>завтрак</b>																
Сыр порционная	—	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. пшениная с маслом	14,55	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	4,00	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58	
Хлеб пшеничный	2,58		50	3,80	0,40	24,30	119,00	0,00	0,06	0,00	0,55	10,00	7,00	52,50	0,55	
<b>итого:</b>	<b>21,98</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>381,72</b>	<b>2,61</b>	
<b>обед для 1-4 классов</b>																
Салат из белокочанной капусты	1,80	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	4,35	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	1,81	
Котлеты Особые	25,42	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	1,83	
Каша гречневая рассыпчатая	11,03	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	4,14	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
Хлеб ржаной	3,10		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>16,28</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>111,18</b>	<b>211,87</b>	<b>517,41</b>	<b>8,92</b>	
<b>обед для 5-11 классов</b>																
Салат из белокочанной капусты	3,60	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	9,50	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134	0,04	0,15	24,1	0,36	27,26	35,39	105,81	1,51	
Котлеты Особые	21,97	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	1,83	
Каша гречневая рассыпчатая	15,33	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	4,14	638*	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66	
Хлеб ржаной	3,10		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>47,18</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>137,18</b>	<b>253,65</b>	<b>589,55</b>	<b>11,37</b>	

Повар И.И. Абуханова Абуханова И.И.  
 Ответственный по питанию: Л.Р. Вакитова Вакитова Л.Р.

21/12/2022 78,66