

Согласовано:

Директор МБОУ "Подгоростровская СОШ"
Бурмакы Д.М.



Меню на 05.05.2022 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	
завтрак																
Сыр порционным		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	14-61	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	4-98	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	32,50	0,55	
итого:	22-17			13,97	14,89	83,81	524,52	0,15	0,34	2,72	0,82	367,81	79,92	301,72	2,61	
обед для 1-4 классов																
Салат из белокочанной капусты	2-33	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	2-94	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	25-41	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	9-24	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 изюма	4-82	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	
итого:	52-81			31,32	30,85	102,29	884,00	0,18	0,35	28,45	5,13	111,10	211,87	517,41	9,92	
обед для 5-11 классов																
Салат из белокочанной капусты	3-84	0-92	43*	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	10-22	3-84	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	22-94	21-42	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	1,03
Каша гречневая рассыпчатая	9-19	9-89	508*	180	10,51	7,94	51,7	325	0,06	0,1	0	0,67	17,39	166,34	249,01	3,58
Компот из изюма	4-82	4-82	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	3-10		60	2,82	0,6	0,6	126	0	0,08	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:	14-87			34,28	34,79	119,45	1000,00	0,20	0,52	40,52	6,24	137,10	253,65	589,55	11,37	

Повар И.И. Азмуханова И.И.
 Ответственный по питанию: Л.Р. Вахитова Л.Р.

м.к.к. 4500