

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

Утверждено: И.О. директора школы  
А.С.Кирдянова

Меню на 05.09.2022



| Борщ | Наименование блюда                       | Масса порции | Б     | Ж      | У      | Энерг. ценность | Вит. В1 | Вит. В2 | Вит. С | М.В. Са | М.В. е. |
|------|--|--------------|-------|--------|--------|-----------------|---------|---------|--------|---------|---------|
| 256  | Творожная запеканка                      | 150          | 18.78 | 12.995 | 20.55  | 269.175         | 0.08    | 0.48    | 1.55   | 228.0   | 0.992   |
| 1    | Какао на молоке                          | 180          | 4.23  | 3.93   | 19.86  | 126.80          | 0.068   | 0.252   | 2.11   | 195     | 0.549   |
|      | Свежий фрукт                             | 75           | 0.3   | 0.3    | 7.35   | 33              | 0.02    | 0.01    | 7.5    | 12      | 1.65    |
|      | Батон пшеничный                          | 30           | 2.37  | 0.3    | 14.49  | 70.5            | 0.05    | 0.2     |        | 6.9     | 0.6     |
|      | Всего за завтрак                         |              | 18.6  | 14.03  | 61.16  | 432.67          | 0.147   | 0.74    | 9.15   | 233.66  | 3.07    |
| 33/1 | Салат из свеклы                          | 60           | 0.85  | 3.65   | 5.01   | 56.34           | 0.01    | 0.02    | 5.7    | 21.09   | 0.79    |
|      | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250          | 6.63  | 5.18   | 15.44  | 135             | 0.13    | 0.11    | 11.2   | 29      | 1.46    |
| 228  | Запеканка макаронная с мясом             | 190          | 16.53 | 18.202 | 45.62  | 401.036         | 0.16    | 0.17    | 1.32   | 27.9    | 3.22    |
| 306  | Компот из яблок                          | 180          | 0.103 | 0.114  | 18.7   | 71.67           | 0.01    | 0.007   | 3.3    | 5.74    | 0.77    |
|      | Хлеб ржаной                              | 60           | 3.3   | 0.6    | 16.7   | 87              | 0.09    | 0.04    |        | 17.5    | 1.95    |
|      | Всего за обед                            |              | 17.03 | 17.16  | 84.92  | 552.569         | 0.431   | 0.338   | 76.5   | 155.28  | 8.38    |
|      | Уплотненный подник:                      |              |       |        |        |                 |         |         |        |         |         |
| 124  | Котлета рыбная паровая                   | 70           | 7.34  | 2.45   | 7.88   | 81.048          | 0.07    | 0.08    | 0.27   | 39.7    | 0.58    |
| 227  | Капуста тушеная                          | 170          | 3.005 | 6.99   | 13.9   | 127.1           | 0.07    | 0.08    | 86.2   | 99.64   | 1.39    |
| 398  | Чай с сахаром                            | 180          | 0.14  | 0.00   | 12.636 | 41.94           | 0.004   | 0.006   | 0.06   | 3.33    | 0.528   |
|      | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2.37  | 0.3    | 14.49  | 70.5            | 0.05    | 0.02    |        | 6.9     | 0.6     |
|      | Всего за подник:                         |              | 13.95 | 14.51  | 66.58  | 449.33          | 0.206   | 0.231   | 176.47 | 171.04  | 3.74    |
|      | Всего за день:                           |              | 62.9  | 53.35  | 213.87 | 1434.569        | 0.64    | 2.16    | 46.8   | 745.8   | 15.89   |