



Утверждаю : Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

/А.С.Кирдянова/

№ре ц	День-6 Наименовани е блюда	Масса порши и	Б	Ж	У	Энерг. ценност ь	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
42/1	Салат из моркови*	60	0.88	0.06	8.6	38.52	0.03	0.4	2.74	20.45	0.5
216/1	Омлет с сыром	85	8.1	15.8	1.4	184	0.05	0.32	0.17	146.2	1.54
150/2	Какао на молоке	180	4.251	3.93	19.86	126.81	0.06	0.25	2.11	195	0.549
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак		16.58	20.0	44.35	419.83	0.19	0.99	5.02	368.5	3.180
	Второй завтрак:										
	Обед:										
	Витаминный стол: Лук+чеснок	5/2	0.0	0.0	0.410	1.54	0.00	0.00	0.5	1.55	0.04
27/1	Салат овощной с обложками и свежей*	60	0.71	0.12	4.38	71.36	0.02	0.03	3.4	19.68	0.78
105/1	Суп-пюре из говядины	250	7.32	6.17	12.5	135	0.05	0.14	0.39	102.9	0.65
68/2	Суфле из рыбы	80	8.16	4.97	7.25	104.64	0.08	0.16	0.84	80.54	0.7
336/1	Капуста тушеная	150	3.09	4.85	14.14	112.65	0.04	0.04	25.7	83.17	1.21
372/1	Компот из вишни	180	0.32	0.08	34.3	98.8	0.01	0.01	2.58	23.14	0.26
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед		25.27	17.0	118.0	629.95	0.34	0.44	45.1	355.4	6.19
	Уплотненный полдник										
230/1	Вареники ленские	120	17.82	15.7	18.42	301	0.06	0.26	0.24	103.5	0.7
362/1	Соус из яблок	30	0.00	0.02	5.1	26.79	0	0	0.27	2.63	0.15
	Сок	200	0.98	0	13.28	84.48	0.02	0.02	3.96	13.86	2.76
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за полдник:		17.99	16.1	52.05	476.77	0.11	0.29	4.51	152.2	2.312
	Всего за день:		61.8	53.2	226.5	1526.55	0.67	1.75	52.7	849.9	16.45

*-при новом урожае без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1- используется технологическая карта из сборника рецептов М.П.Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.