

15.12.2022

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

/А.С. Кирдянова



Мерц	Деш. 2 Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В0	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
92/2	Запеканка Каша молочная рисовая	250	6.460	7.619	14.32	223.188	0.112	0.359	2.998	278.6	0.50 3
131/2	Кофейный питок из молока	180	3.405	1.995	18.67	110.59	0.054	0.213	1.76	165	0.35 4
	Хлеб пшеничный	30	2.14	6.61	12.79	119	0.04	0.03		8.14	0.54
	Всего за завтрак:		12.204	15.919	67.48	452.778	0.216	0.612	4.758	450.5	1.45 7
	«2-ой завтрак: Салатный фрукт	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Всего за 2-ой завтрак:		0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Обед:										
147/	Салат из помидор с луком	60	0.65	3.89	2.08	44.22	0.03	0.03	14.94	19.84	0.52
66/1	Шоколадный пудинг	250	0.25	32.77	6.68	77	0.03	0.03	20.03	50.22	0.66
	Сметана	5	0.123	1	0.17	10.3	0.002	0.005	0.015	4.3	0.01
308/1	Фрикадельки из курицы	80	11.82	10.55	7.7	173	0.05	0.09	0.39	32.4	0.99
324/1	Пюре картофельное	150	2.25	5.05	13.11	106.95	0.02	0.06	11.44	54.7	1.75
372/ 1	Компот из яблок	180	0.156	0.16	23.88	97.6	0.001	0	1.72	14.48	0.94 0
	Хлеб пшеничный	30	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:		20.921	33.96	60.999	666.833	0.269	0.286	46.415	190.81	7.3
	Уплотненный подлив:										
130	Вареники картофельные	120	17.83	15.78	18.42	301	0.06	0.26	0.24	103.5	0.7
362	Салат из яблок	30	0.02	0.02	5.1	20.79	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 подлив:		17.88	16.1	32.05	476.77	0.11	0.29	4.51	132.26	3.313
	Всего за день:										

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.