

16.12.2022

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



/А.С.Кирдянова

№№	День, наименование блюда	Масса порции	В	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М.В. з
256	Творожная запеканка с сухофруктами	150	15.78	13.07	25.17	275.90	0.07	0.34	1.55	209.8	0.84
	Чай с сахаром	200	0.156	0.0	14.04	53.27	0.007	0.010	0.100	4.96	0.82
	Сладкий фрукт	75	0.3	0.1	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.63
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.1	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
	Обед: Витаминный суп; Лук+чеснок.	502	0.50	0.00	0.41	1.538	0.003	0.001	0.500	1.55	0.04
130	Салат из свеклы	60	0.85	1.63	5.01	36.34	0.01	0.02	5.7	21.09	0.79
	Суп картофельный с мясным фаршем+солью	250	6.63	5.18	15.44	135	0.13	0.11	11.2	29	1.46
228	Голубцы с греческой кашей	300	6.15	7.63	28.74	301.019	0.20	0.16	53.8	80.4	3.37
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	3.1	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед:		17.03	17.16	84.93	352.569	0.431	0.338	76.5	155.28	8.38
	Уплотненный подлив:										
124	Котлета рыбная паровая	70	7.14	2.45	7.38	81.048	0.07	0.08	0.27	39.7	0.58
227	Каша пшеничная	170	3.005	6.99	13.9	127.1	0.07	0.08	86.2	99.64	1.39
	Конфета шоколадная	20	0.62	4.52	11.84	89.68	0.006	0.001		3.6	0.6
398	Напиток из шиповника	180	0.51	0.25	18.67	81	0.01	0.05	90	19.2	0.57
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.1	14.49	70.5	0.05	0.01		6.9	0.6
	Всего за подлив:		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