

1.12.2022



Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка
Ирдянова А.С.

№№ п/п	День 9 Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М.В. Fe
225/1	Завтрак: Омлет с морковью*	85	8.14	11.05	14.47	191	0.16	0.38	10.4	112.8	2.35
150/1	Кисель из молока	180	4.231	1.915	19.86	126.81	0.068	0.252	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:		14.741	15.285	49.02	388.31	0.278	0.652	12.51	314.7	3.699
	Обед:										
	Выпеченный суп: Лука+ чеснок	5/2	0.000	0.000	0.410	1.538	0.003	0.001	0.300	1.550	0.040
12/2	Салат из сладкого перца	60	0.62	3.88	2.78	47.83	0.04	0.05	100.97	17.86	0.36
105/1	Суп картофельный с bifфелем	150	3.49	3.27	16.32	134.75	0.22	0.07	3.81	38.07	2.02
133	Гуляш из отварного мяса с молочными сметанным соусом	80	9.6	9.111	1.157	132.54	0.056	0.125	0.316	23.44	1.841
В3:	Каша рисовая ячменя	120	2.6	3.38	16.65	107.4	0.05	0.00		21.46	0.47
372/1	Компот из яблок	180	0.32	0.08	14.2	98.8	0.01	0.01	2.58	25.14	0.36
	Хлеб ржаной	60	3.33	0.6	16.7	80.7	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед:		29.014	36.66	111.4	686.513	0.495	1.966	104.373	170.122	5.211
66/2	Котлета рыбная	80	9.28	3.07	10.06	102.55	0.09	0.1	0.55	20.52	0.74
105/2	Картофельное пюре	150	2.64	4.37	19.89	127.721	0.148	0.142	0.79	59.60	1.04
20/1	Салат из свежемороженой капусты	60	0.85	3.04	5.41	52.44	0.01	0.02	19.47	22.42	0.3
197/1	Компот из кураги	200	0.156	0.05	26.1	101.59	0.001	0.03	0.100	32.45	0.68
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за полдник:		14.446	7.74	44.509	454.801	0.295	0.273	33.18	91.97	3.2
	Всего за день:		37.981	53.70	232.3	1457.53	1.04	3.93	139.493	626.49	14.31