

22.12.2022



Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка
Кирдянова 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. Рт
225/1	Закуска: Омлет с морковью*	85	8,14	11,05	14,67	191	0,16	0,38	10,4	112,8	2,35
130/1	Каша из манки	180	4,231	1,915	19,86	136,81	0,068	0,253	2,11	395	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	13,285	49,02	388,21	0,278	0,652	12,51	314,7	3,699
	Обед:										
	Выпеченный стейк: Лук+чеснок	5/2	0,000	0,000	0,410	1,538	0,003	0,001	0,500	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 фрикадельками	330	5,49	5,27	16,32	134,75	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
131	Гуляш из отварного мяса с молочными сметанным соусом	80	9,6	9,111	1,157	132,34	0,056	0,125	0,316	27,44	1,841
83	Каша рисовая вязкая	120	2,6	3,38	16,65	107,4	0,05	0,00		21,46	0,47
372/1	Компот из вишни	180	0,32	0,08	24,2	98,8	0,01	0,01	2,58	23,14	0,36
	Хлеб ржаной	60	3,33	0,6	16,7	80,7	0,09	0,04		17,3	1,95
	Всего за обед:		29,014	26,66	111,4	686,513	0,495	1,966	104,373	170,122	3,211
66/2	Котлета рыбная	80	9,28	3,07	10,06	102,55	0,09	0,1	0,35	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 белокочанной капусты	60	0,88	3,04	5,41	52,44	0,01	0,03	19,47	22,42	0,3
197/1	Компот из фруктов	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	44,309	454,801	0,295	0,273	33,18	91,97	3,2
	Всего за день:		37,981	52,70	332,3	1.457,53	1,04	3,93	139,493	626,49	14,31