

29.11.2022

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



А.С.Кирдянова

№уро и	Наименовани е блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценност ь	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М.В. е
93/2	День 7 Каши «Дружба» молоком	200	6.95	8.23	32.92	225.3	0.15	0.35	2.98	280. 8	0.69
153/ 2	Чай с молоком	180	2.418	2.13	18.84	99.67	0.04	0.01 6	1.4	125	0.962
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		10.78	10.6 8	66.23	395.45	0.24	0.38	4.38	412. 7	3.35
	Второй завтрак:										
	Свежий фрукт	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Всего за второй завтрак:		0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Обед:										
33/1	Салат из свежих	60	0.85	3.65	5.01	56.34	0.01	0.02	5.7	21.0 9	0.79
57	Борщ с запущеной и картофелем	250	1.82	4.91	12.74	102.5	0.04	0.05	10.29	44.3 8	1.19
	Сметана	5	0.125	1	0.17	10.3	0.00 2	0.00 6	0.015	4.3	0.01
70/2	Шницель мясной паровой	70	9.188	9.91 8	3.93	140.77	0.04	0.09 3	0.06	8.66	1.74
120/ 2	Мороженое плом	150	2.165	3.88	16.57	105.737	0.07	0.14	5.08	78.3	0.74
156/ 2	Компот из кураги	180	0.21	0.07	22.46	85.74	0.00 2	0.01	0.36	10.7	0.4
	Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	36.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед:		20.02 8	24.3 3	92.07 6	658.911	0.31	0.37	22.04 5	191. 2	7.43
	Уплотнен ный подливк:										
260	Сырники творожные запеченные	150	22.46	19.0 8	23.66	350.33	0.09	0.46	0.70	240. 2	1.17
128/ 2	Соус молочный	30	0.61	1.57	2.32	25.14	0	0.04	0.9	19.7 5	0.06
152/ 2	Чай с сахаром Конфета шоколадная	180 20	0.156 0.624	0 4.52	14.04 11.84	53.27 55.77	0.00 7 0.00 6 2	0.01 0 0	0.1 0	3.37 5.6	0.8 0.6
	Всего за подливк:		33.85	25.1 7	31.66	484.51	0.10 3	0.53	1.7	270. 92	2.63
	Всего за день:		42.13	44.4 7	216.7	1517.56	0.98	1.96	69.8	703. 7	19.06

-/Кирдянова А.С./