

2.12.2022

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. Е
256	Творожная запеканка с сухофруктами	150	15,78	13,07	25,17	275,90	0,07	0,34	1,35	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
	Сахарный фрукт	75	0,3	0,3	7,35	31	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	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	0,34	9,15	233,66	3,07
	Обед Витаминный суп; Лукочеснок	5/2	0,60	0,00	0,41	1,538	0,003	0,001	0,500	1,35	0,04
130	Салат из свеклы	60	0,85	1,65	5,01	36,34	0,01	0,02	5,7	21,09	0,79
	Суп картофельный с мясным фаршем	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	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95
	Всего за обед:		17,03	17,16	84,93	552,569	0,431	0,338	76,5	155,28	8,38
	Уплотненный полдник:										
124	Котлета рыбная паровая	70	7,34	2,45	7,88	81,048	0,07	0,08	0,27	39,7	0,58
227	Калуга тушеная	170	3,005	6,99	12,9	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		5,6	0,6
398	Пирожок из шпината	180	0,61	0,25	18,67	81	0,01	0,05	90	19,2	0,57
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,07		6,9	0,6
	Всего за полдник:		13,95	14,51	66,58	449,33	0,206	0,231	176,47	171,04	3,74
	Всего за день:		62,9	53,25	213,87	1434,569	0,64	2,16	46,8	745,8	15,89