

7.12.2022

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка
/Кирдянова А.С./

№ре ц	Диск. В Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетичность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М. В. Fe
196	Энерж: Омлет с зеленым горошком	100	5.91	8.16	3.614	110.65	0.09	0.29	4.08	81.30	1.25
150	Кофейный напиток на молоке	180	3.402	2.59	18.67	110.290	0.054	0.231	1.76	165.00	0.354
	Батон 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	49.03	388.31	0.278	0.652	12.51	314.7	3.699
	Обед:										
	Витаминный стол: Луц+чеснок	5/2	0.000	0.000	0.410	1.538	0.005	0.001	0.300	1.550	0.040
18	Салат из моркови и яблок	60	0.52	3.13	4.72	49.14	0.03	0.03	4.17	12.71	0.75
36	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	0.09	0.05	6.6	19.58	0.86
133	Гуляш из отварного мяса и молочнокислотном соусе	80	9.6	9.131	3.157	132.54	0.056	0.125	0.316	27.44	1.843
83	Каша рисовая на воде	120	2.6	3.38	16.65	107.4	0.05	0.02		21.46	0.47
309	Компот по суфлестоя	180	0.269	0.077	21.869	83.96	0.005	0.015	1.200	16.41	0.307
	Хлеб ржаной	40	3.33	0.6	16.7	80.7	0.09	0.04		17.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за обед:		29.014	26.66	111.4	686.513	0.495	2.966	104.373	170.122	5.211
222	Запеканка картофельная	190	6.34	7.000	20.10	164.54	0.106	0.1	0.212	144.9	1.98
5.2.5	Соус молочный	40	1.37	2.66	3.42	43.1	0.019	0.064	0.52	48.6	0.068
8	Чай с сахаром	180	0.14	0.00	12.63	47.94	0.004	0.006	0.06	3.33	0.528
	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	0.272	23.18	91.97	3.2
	Всего за день:		57.981	52.70	232.3	1,457.52	1.04	3.93	119.493	626.49	14.31