

9.12.2022

Утверждена Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

/Кирдянова А.С./



Мер и	День 10 Наименовани е блюда	Масса порши и	Б	Ж	У	Энерг. ценност ь	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М. В. Fe
225/1	Завтрак Омлет с маркиной*	85	8.14	11.05	14.67	191	0.16	0.38	10.4	112.8	2.5 5
150/2	Каша из молока	180	4.231	3.935	19.86	136.81	0.06 8	0.25 2	2.11	193	0.5 49
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		14.74 1	15.28 5	49.02	388.31	0.27 8	0.65 2	12.51	314.7	3.6 99
	Обед:										
	Витаминный стол: Дук, чеснок	5/2	0.000	0.000	0.410	1.538	0.00 3	0.00 1	0.500	1.550	0.0 40
13/2	Салат из овощного перца	60	0.62	3.88	2.78	47.83	0.04	0.05	100.97	17.86	0.3 6
103/1	Суп – пюре из говядины	250	7.32	6.17	12.5	135	0.05	0.14	0.39	102.92	0.6 5
77/2	Запеканка рисовая с мясом	230	15.05 4	13.63 7	40.32 0	352.145	0.25 2	1.35 1	0.113	85.56	1.3 51
172/1	Компот из яблок	180	0.32	0.08	24.2	98.8	0.01	0.01	2.58	23.14	0.2 6
	Хлеб ржаной	60	3.35	0.6	16.7	80.7	0.09	0.04		17.5	1.9 5
	Всего за обед:		29.01 4	26.66	111.4	786.513	0.49 5	2.96 6	104.37 3	170.12 2	5.2 11
06/2	Котлета рыбная	80	9.28	3.07	10.06	102.55	0.09	0.1	0.55	20.52	0.7 4
106/2	Картофельно е пюре	150	2.61	4.37	19.89	127.721	0.14 8	0.14 2	0.79	59.60	1.0 4
20/1	Салат из белокочанно й капусты	60	0.88	3.04	5.41	52.44	0.01	0.02	19.47	22.42	0.3
192/2	Компот из кураги	200	0.156	0.05	26.1	101.59	0.00 1	0.05	0.100	32.45	0.6 8
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за полдник:		14.44 6	7.74	44.50 9	454.801	0.29 5	0.27 2	23.18	91.97	3.2
	Всего за день:		57.98 1	52.70	232.3	1457.52	1.04	3.93	119.49 3	626.49	14 31