

10.08.2023

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

/Кирдянова А.С./



№ п/п	День и Наименование блюда	Масса порции	B	Ж	У	Энергетическая ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М.В. Fe
196	Запеканка: 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	1.403	2.99	18.67	110.590	0.054	0.231	1.76	165.00	0.354
	Хлеб 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	49.02	388.31	0.278	0.652	12.51	314.7	3.699
	Обед:										
	Витаминный стол: Луц+ салат	5/2	0.000	0.000	0.410	1.538	0.005	0.001	0.500	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	0.79
36	Суп картофельный с макаронами мелкими	200	2.15	2.27	13.71	83.8	0.09	0.05	6.6	19.58	0.86
113	Гуляш из говяжьего мяса в мацони-сырном соусе	80	9.6	9.131	3.157	132.54	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	0.02		21.46	0.47
309	Каша: по суфлефруктоз	180	0.269	0.077	21.889	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	2.566	104.373	170.122	2.211
222	Запеканка капустная	150	6.34	7.000	20.10	164.54	0.106	0.1	0.310	144.9	1.98
525	Соус молочный	40	1.37	2.66	3.42	43.1	0.019	0.064	0.52	48.6	0.058
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	1.437.52	1.04	3.93	119.493	626.49	14.31