

18.05.2023

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



/А.С.Кирдянова/

| Иде- я | День 5 Наименовани- е блюда | Масса парши- и | Б | Ж | У | Энерг. плотност- ь | Вит. В1 | Вит. В2 | Вит. С | М.В. Са | М.В. Fe |
|-----------|---|----------------------|------------|------------|-------------|--------------------------|------------|------------|-----------|------------|------------|
| | Завтрак: | | | | | | | | | | |
| 97/2 | Плов с овощами | 200 | 4.182 | 10.41 | 37.81 | 252.36 | 0.78 4 | 0.11 7 | 26.28 | 42 | 1.141 |
| 130/2 | Кавказ на молоко | 180 | 4.251 | 3.955 | 19.86 | 136.81 | 0.06 8 | 0.23 2 | 2.11 | 195 | 0.549 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | 0.02 | | 6.9 | 0.6 |
| | Всего за завтрак: | | 10.78 3 | 14.63 5 | 72.16 | 449.47 | 0.90 2 | 0.38 9 | 28.39 | 243.9 | 2.29 |
| | Второй завтрак: | | | | | | | | | | |
| | Сок | 200 | 0.98 | | 13.28 | 84.48 | 0.02 | 0.02 | 3.96 | 13.86 | 2.76 |
| | Всего за второй завтрак: | | 0.98 | | 13.28 | 84.48 | 0.02 | 0.02 | 3.96 | 13.86 | 2.76 |
| | Обед: | | | | | | | | | | |
| 14/1 | Салат из помидор с луком | 60 | 0.65 | 3.69 | 2.08 | 44.22 | 0.02 | 0.03 | 14.49 | 19.84 | 0.53 |
| 66/1 | Суп картофель- ный с маринованн- м вешенкам | 250 | 0.25 | 32.77 | 6.68 | 77 | 0.03 | 0.03 | 20.03 | 50.22 | 0.66 |
| | Сметана | 5 | 0.125 | 1 | 0.17 | 10.3 | 0.00 2 | 0.00 6 | 0.015 | 4.3 | 0.01 |
| 144 | Запеканка рисовая с мясом | 200 | 17.93 | 11.73 | 33.34 | 311 | 0.14 | 0.17 | 0.39 | 27.5 | 2.3 |
| 381/1 | Кисель из вишневика | 180 | 0.21 | 0.1 | 24.76 | 100.8 | 0 | 0.02 | 43.92 | 16.93 | 0.24 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | 0.02 | | 6.9 | 0.6 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.09 | 0.04 | | 17.5 | 1.95 |
| | Всего за обед: | | 24.83 5 | 50.19 | 98.22 | 700.82 | 0.33 2 | 0.31 6 | 78.84 | 137.1 9 | 6.18 |
| | Уплотняем я подливки: | | | | | | | | | | |
| 126 | Рыбная запеканка | 180 | 12.04 | 11.21 | 23.35 | 236.65 | 0.20 5 | 0.23 | 19.87 | 175.0 | 1.77 |
| | Сок | 200 | 0.98 | 0.000 | 13.28 | 85.58 | 0.00 7 | 0.01 | 0.100 | 4.95 | 0.82 |
| | Печенье | 24 | 2.301 | 2.83 | 16.77 | 99.63 | 0.36 | 0.81 | 1.75 | | 1.04 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | 0.02 | | 6.9 | 0.6 |
| | Всего за подливки: | | 9.828 | 7.097 | 71.433 | 493.545 | 0.12 9 | 0.17 | 1.088 | 119.5 2 | 2.537 |
| | Всего за день: | | 47.30 8 | 71.92 2 | 255.09 3 | 1623.53 | 1.38 3 | 0.81 1 | 111.3 | 500/6 1 | 13.00 7 |

1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П.Могильный 2010
2-используется технологическая карта из примерного 70-дневного меню осенне-зимнего периода.

Утверждаю : Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка