

18.08.2023

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

 /А.С. Кирдянова



Меню	Деш. 2 Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
92/2	Запеканка Каша молочная рисовая	250	6,469	7,634	34,32	223,188	0,112	0,359	2,998	278,6	0,30 3
131/2	Кофейный напиток из молока	180	3,405	1,995	18,67	110,59	0,054	0,213	1,76	165	0,35 4
	Хлеб пшеничный	30	2,14	6,61	12,79	119	0,04	0,03		8,14	0,54
	Всего за завтрак:		12,204	15,919	67,48	452,778	0,216	0,612	4,758	450,5	1,45 7
	«2-ой завтрак: Салатный фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Всего за 2-ой завтрак:		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,65
	Обед:										
14/1	Салат из помидор с луком	60	0,65	3,89	2,08	44,22	0,03	0,03	14,94	19,84	0,52
66/1	Шоколадный пудинг	250	0,25	32,77	6,68	77	0,03	0,03	20,03	30,22	0,66
	Сметана	5	0,123	1	0,17	10,3	0,002	0,005	0,015	4,3	0,01
308/1	Фруктовый изюм	80	11,82	10,55	7,7	173	0,03	0,09	0,39	32,4	0,99
324/1	Пюре сладкое	150	2,25	5,05	13,11	106,95	0,02	0,06	11,44	54,7	1,75
372/ 1	Компот из яблок	180	0,156	0,16	23,88	97,6	0,001	0	1,72	14,48	0,94 0
	Хлеб пшеничный	30	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:		20,921	53,96	60,999	666,833	0,269	0,286	46,415	190,81	7,3
	Углетенный подлив:										
130	Вареники с картошкой	120	17,83	15,78	18,42	301	0,06	0,36	0,24	103,5	0,3
362	Салат из яблок	30	0,02	0,02	5,1	20,79	0	0	0,27	2,63	0,13
	Сок	200	0,98	0	13,28	84,48	0,02	0,02	3,96	13,86	2,76
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за подлив:		17,99	16,1	32,05	476,77	0,11	0,29	4,51	132,26	2,313
	Всего за день:										

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.