

1.09.2023г

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

/А.С.Кирдянова/

Месяц	День и наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
42/1	Салат из моркови*	60	0.88	0.06	8.6	38.52	0.03	0.4	2.74	20.45	0.5
216/1	Омлет с сыром	85	9.1	15.8	1.4	184	0.05	0.32	0.17	146.2	1.54
150/2	Каво на молоке	180	4.231	3.935	19.85	126.81	0.068	0.232	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		16.58	20.09	44.35	419.83	0.198	0.99	3.02	368.55	3.189
	Второй завтрак:										
	Обед:										
	Витаминный стол: Лук+чеснок	5/2	0.0	0.0	0.410	1.54	0.003	0.001	0.5	1.55	0.04
29/1	Салат овощной с яблоками и свеклой*	60	0.71	0.12	4.38	21.36	0.02	0.03	13.49	19.68	0.78
105/1	Суп-пюре из говядины	250	7.32	6.17	12.5	135	0.05	0.14	0.39	102.92	0.65
68/2	Суфле из рыбы	80	8.16	4.97	7.25	104.64	0.08	0.16	0.84	80.54	0.7
336/1	Капуста тушеная	150	3.09	4.85	14.14	112.65	0.04	0.04	25.74	83.17	1.21
332/1	Компот из вишни	180	0.32	0.08	34.2	98.8	0.01	0.01	2.58	23.14	0.26
	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		25.27	17.09	118.07	629.95	0.343	0.441	45.15	355.4	6.19
	Удотенный полдник										
230/1	Вареники ленивые	120	17.82	15.78	18.42	301	0.05	0.26	0.74	103.5	0.7
362/1	Соус из яблок	30	0.02	0.02	5.1	20.79	0	0	0.27	3.63	0.15
	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 полдник:		17.99	16.1	52.05	476.77	0.117	0.29	4.51	152.26	2.312
	Всего за день:		61.88	55.28	226.55	1526.558	0.678	1.754	52.74	849.96	16.451

*-при новом урожае без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

//- используется технологическая карта из сборника рецептов М.П.Могильный 2010.

/2/-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.