

20.09.2023



Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка
Кирдянова А.С.

| № п/п | День 9 Наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | Энерг. ценность | Вит. В1 | Вит. В2 | Вит. В3 | М.В. Са | М.В. Рт |
|-------|--|--------------|--------|--------|--------|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 225/1 | Закуска: Омлет с морковью* | 85 | 8,14 | 11,05 | 14,67 | 191 | 0,16 | 0,38 | 10,4 | 112,8 | 2,35 |
| 130/1 | Каша из манки | 180 | 4,231 | 1,915 | 19,86 | 136,81 | 0,068 | 0,253 | 2,11 | 395 | 0,549 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 0,05 | 0,02 | | 6,9 | 0,6 |
| | Всего за завтрак: | | 14,741 | 13,285 | 49,02 | 388,21 | 0,278 | 0,652 | 12,51 | 314,7 | 3,699 |
| | Обед: | | | | | | | | | | |
| | Выпеченный стейк: Лук+чеснок | 5/2 | 0,000 | 0,000 | 0,410 | 1,538 | 0,003 | 0,001 | 0,300 | 1,550 | 0,040 |
| 12/2 | Салат из сладкого перца | 60 | 0,62 | 3,88 | 2,78 | 47,83 | 0,04 | 0,05 | 105,97 | 17,86 | 0,36 |
| 105/1 | Суп картофельный с фрикадельками | 330 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,75 | 0,22 | 0,07 | 5,81 | 38,07 | 2,02 |
| 111 | Гуляш из отварного мяса с молочными сметанным соусом | 80 | 9,6 | 9,111 | 1,157 | 132,34 | 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 | 0,00 | | 21,46 | 0,47 |
| 172/1 | Компот из вишни | 180 | 0,32 | 0,08 | 24,2 | 98,8 | 0,01 | 0,01 | 2,38 | 23,14 | 0,36 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,33 | 0,6 | 16,7 | 80,7 | 0,09 | 0,04 | | 17,2 | 1,95 |
| | Всего за обед: | | 29,014 | 26,66 | 111,4 | 686,513 | 0,495 | 1,966 | 104,373 | 170,122 | 5,211 |
| 66/2 | Котлета рыбная | 80 | 9,28 | 3,07 | 10,06 | 102,55 | 0,09 | 0,1 | 0,35 | 20,52 | 0,74 |
| 105/2 | Картофельное пюре | 150 | 2,64 | 4,37 | 19,89 | 127,721 | 0,148 | 0,142 | 0,79 | 59,60 | 1,04 |
| 30/1 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,88 | 3,04 | 5,41 | 52,44 | 0,01 | 0,03 | 19,47 | 22,42 | 0,3 |
| 197/1 | Компот из кураги | 200 | 0,156 | 0,05 | 26,1 | 101,59 | 0,001 | 0,03 | 0,100 | 32,45 | 0,68 |
| | 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 | 0,273 | 33,18 | 91,97 | 3,2 |
| | Всего за день: | | 57,981 | 52,70 | 332,3 | 1,457,53 | 1,04 | 3,93 | 139,493 | 626,49 | 14,31 |