

24.03.2023

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка


/А.С.Кирдянова/



Иде- я	День Наименовани- е блюда	Масса парши- и	Б	Ж	У	Энерг, ккал/100г	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
	Завтрак										
97/2	Плов с соевыми	200	4.182	10.41	37.81	252.36	0.78 4	0.11 7	26.28	42	1.141
150/2	Кавказ на молоко	180	4.251	3.955	19.86	126.81	0.06 8	0.25 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
14/1	Обед. 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 мясными и овощами	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 3	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 яблочника	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	708.82	0.33 2	0.31 6	78.84	137.1 9	6.38
	Уплотнены я полдник										
126	Рыбная запеканка	180	12.04	11.21	23.35	256.65	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 полдник		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 20-дневного меню осенне-зимнего периода.

Утверждаю : Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка