

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

/Кирдянова А.С./



№ п/п	День и наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М.В. Fe
225/1	Завтрак Омлет с морковью*	85	8.14	11.05	14.67	191	0.16	0.38	10.4	112.8	2.55
150/2	Каша из молока	180	4.231	3.935	19.86	136.81	0.068	0.252	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:		14.741	15.285	49.02	388.31	0.278	0.652	12.51	314.7	3.699
	Обед:										
	Витаминный стол: Лук* чеснок	5/2	0.000	0.000	0.410	1.538	0.003	0.001	0.500	1.550	0.040
13/2	Салат из свиноного сердца	60	0.62	3.88	2.78	47.83	0.04	0.03	100.97	17.86	0.36
103/1	Суп – пюре из говядины	250	7.32	6.17	12.5	135	0.03	0.14	0.39	102.92	0.65
77/2	Запеканка рисовая с мясом	230	15.054	13.627	40.320	352.145	0.232	1.351	0.113	85.56	1.351
373/1	Компот из вишни	180	0.32	0.08	24.2	98.8	0.01	0.01	2.58	23.14	0.26
	Хлеб ржаной	60	3.35	0.6	16.7	80.7	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед:		29.014	26.66	111.4	786.313	0.495	2.966	104.373	170.122	5.211
66/2	Котлета рыбная	80	9.28	3.07	10.06	102.55	0.09	0.1	0.55	20.52	0.74
106/2	Картофельное пюре	150	2.61	4.37	19.89	127.721	0.148	0.142	0.79	59.60	1.04
20/1	Салат из белокочанной капусты	60	0.88	3.04	5.41	52.44	0.01	0.02	19.47	22.42	0.3
197/2	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	0.272	23.18	91.97	3.2
	Всего за день:		57.981	52.70	232.3	1457.52	1.04	3.93	119.493	626.49	14.31

27.04.2023