

28.02.2023

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



Кирдянова А.С.

№урока	День и наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Мg	Ca	М. В. Fe
94/2	Запеканка: Каша греческая молочная	250	8,79	8,653	37,233	351,841	0,25	0,41	2,59	284		2,73
151/2	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,99	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	185		0,354
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9		0,6
	Всего за завтрак:		14,565	5,943	70,393	432,93	0,354	0,673	4,75	455,9		3,681
	Второй завтрак: Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12		1,65
	Всего за второй завтрак: Обед.		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12		1,65
37/1	Салат овсяный с яблоками и сметаной*	60	0,71	0,12	4,38	21,36	0,02	0,03	13,49	19,58		0,78
72/1	Шоколадно-ореховый Сметана.	250	1,91	4,82	7,35	80,5	0,03	0,02	11,85	44,67		0,79
	Сметана.	5	0,125	1	0,17	10,3	0,002	0,006	0,015	4,3		0,01
302/1	Курник, тушеная в соусе с овощами	230	12,08	8,64	12,29	211	0,24	0,16	9,44	51,9		1,93
372/1	Каша из пшеницы	180	0,27	0,08	24,2	98,8	0,01	0,01	2,58	23,14		0,36
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9		0,6
	Всего за обед:		20,815	15,36	79,38	498,46	0,442	0,266	37,375	168,09		0,38
	Уплотненный подлив:											
128/2	Пудинг творожно-молочный	150	15,772	13,356	25,810	280,076	0,086	0,374	2,037	195,7		1,086
	Сметана	30	0,61	1,57	2,12	25,34	0	0,04	0,9	19,75		0,65
152/2	Чай с сахаром	180	0,156	0	14,04	53,274	0,007	0,03	0,1	5,37		0,862
	Конфеты шоколадные	30	0,624	4,524	11,84	55,778	0,006	0,012	0	5,6		0,6
	Всего за подлив:		16,538	13,356	41,97	414,268	0,093	0,384	2,137	201,07		1,942
	Всего за день:		52,232	39,759	215,823	1378,56	0,909	1,333	51,762	841,06		13,601

1)-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П.Могильский 2010.  
 2)-используется технологическая карта из примерного 70-дневного меню осенне-зимнего периода  
 \* -при новом урожае овсяной без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой