

30.03.2023

Утверждаю Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

/Кирдянова А.С./



№ре ц	День 10 Наименовани е блюда	Масса порш н	Б	Ж	У	Энерг. ценност ь	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В5	М.В. Са	М. В. Fe
225/1	Закрас Омлет с морковью*	83	8,14	11,05	14,67	191	0,16	0,38	10,4	112,8	2,3 5
150/2	Каша на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,81	0,06 8	0,25 2	2,11	195	0,5 49
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за завтрак:		14,74 1	15,28 5	49,02	388,31	0,27 8	0,65 2	12,51	314,7	3,6 99
	Обед:										
	Витаминный стол: Дуклетник	5/2	0,000	0,000	0,410	1,338	0,00 3	0,00 1	0,500	1,550	0,0 40
172/	Салат из сладкого перца	60	0,62	3,88	2,78	47,83	0,04	0,05	100,97	17,86	0,3 6
105/1	Суп – пюре из говядины	250	7,32	6,17	12,5	135	0,05	0,14	0,39	102,92	0,6 5
772/	Запеканка рисовая с мясом	230	15,05 4	15,63 7	40,32 0	352,145	0,25 2	1,35 1	0,113	85,56	1,3 51
172/1	Компот из яблок	180	0,32	0,08	24,2	98,8	0,01	0,01	2,58	23,14	0,2 6
	Хлеб ржаной	60	3,35	0,6	16,7	80,7	0,09	0,04		17,5	1,9 5
	Всего за обед:		29,01 4	26,66	111,4	786,313	0,49 5	2,56 6	104,37 3	170,12 2	5,2 11
66/2	Котлета рыбная	80	9,28	3,07	10,06	102,55	0,09	0,1	0,55	20,52	0,7 4
106/2	Картофельно е пюре	150	2,64	4,37	19,89	127,721	0,14 8	0,14 2	0,79	59,60	1,0 4
20/1	Салат из белокочанно й 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	0,00 1	0,03	0,100	32,45	0,6 8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за полдник:		14,44 6	7,74	44,50 9	454,801	0,29 5	0,27 2	23,18	91,97	3,2
	Всего за день:		57,98 1	52,70	232,3	1457,52	1,04	3,93	119,49 3	626,49	14, 31