

3.04.2023

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



Кирдянова А.С.

№рек	День в Низкобюджетном бюджете	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	Мg Са	М. В. Fe
94/2	Завтрак: Каша гречневая молочная	250	8.79	8.653	37.233	351.841	0.25	0.41	2.59	284	3.7 3
151/2	Кофейный напиток на молоке	180	3.405	2.99	18.67	110.59	0.054	0.233	1.76	185	0.3 54
	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	4.35	455.9	3.6 81
	Второй завтрак: Свежий фрукт	75	0.3	0.3	3.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.6 5
	Всего за второй завтрак: Обед.		0.3	0.3	3.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.6 5
37/1	Салат овощной с яблоками и салатом*	60	0.71	0.12	4.38	21.36	0.02	0.03	13.49	19.58	0.7 8
72/1	Шоколад уральский Сметана.	250	1.91	4.82	7.35	80.5	0.03	0.02	11.85	44.67	0.7 9
		5	0.125	1	0.17	10.3	0.002	0.006	0.015	4.3	0.0 1
302/1	Курочка, тушеная в соусе с картошкой	230	12.08	8.64	12.29	211	0.24	0.16	9.44	51.9	1.9 3
372/1	Каша на молоке	180	0.27	0.08	24.2	98.8	0.01	0.01	2.58	23.14	0.3 6
	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	0.3 4
	Уплотненный подливка:										
128/2	Пудинг творожный- молочный Сметанно- молочный	150	15.772	13.356	25.810	280.076	0.086	0.374	2.037	195.7	1.0 86
		30	0.61	1.57	2.12	25.34	0	0.04	0.9	19.75	0.6 6
152/2	Чай с сахаром Конфеты шоколадные	180	0.156	0	14.04	53.274	0.007	0.01	0.1	5.37	0.8 62
		30	0.624	4.524	11.84	55.778	0.006	0.012	0	5.6	0.6 42
	Всего за подливка:		16.538	13.356	41.97	414.268	0.093	0.384	2.137	201.07	1.9 42
	Всего за день:		52.232	39.759	315.823	1378.56	0.909	1.333	51.762	841.06	13, 60 1

/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П.Могильский 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 70-дневного меню осенне-зимнего периода

*-при высоком урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой