

4.05.2023

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

/А.С. Кирдянова



| Мерц | Деш. 2 Наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | Энерг. ценность | Вит. В1 | Вит. В0 | Вит. С | М.В. Са | М.В. Fe |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|--------|--------|--------|--------------------|------------|------------|-----------|------------|------------|
| 92/2 | Запеканка Каша молочная рисовая | 250 | 6.469 | 7.634 | 34.32 | 223.188 | 0.112 | 0.359 | 2.998 | 278.6 | 0.30 3 |
| 131/2 | Кофейный напиток из молока | 180 | 3.405 | 1.995 | 18.67 | 110.59 | 0.054 | 0.213 | 1.76 | 165 | 0.35 4 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.14 | 6.61 | 12.79 | 119 | 0.04 | 0.03 | | 8.14 | 0.54 |
| | Всего за завтрак: | | 12.204 | 15.919 | 67.48 | 452.778 | 0.216 | 0.612 | 4.758 | 450.5 | 1.45 7 |
| | «2-ой завтрак: Салатный фрукт | 75 | 0.3 | 0.3 | 7.35 | 33 | 0.02 | 0.01 | 7.5 | 12 | 1.65 |
| | Всего за 2-ой завтрак: | | 0.3 | 0.3 | 7.35 | 33 | 0.02 | 0.01 | 7.5 | 12 | 1.65 |
| | Обед: | | | | | | | | | | |
| 14/1 | Салат из помидор с луком | 60 | 0.65 | 3.89 | 2.08 | 44.22 | 0.03 | 0.03 | 14.94 | 19.84 | 0.52 |
| 66/1 | Шоколадный пудинг | 250 | 0.25 | 32.77 | 6.68 | 77 | 0.03 | 0.03 | 20.03 | 30.22 | 0.66 |
| | Сметана | 5 | 0.123 | 1 | 0.17 | 10.3 | 0.002 | 0.005 | 0.015 | 4.3 | 0.01 |
| 308/1 | Фруктовый изюм | 80 | 11.82 | 10.55 | 7.7 | 173 | 0.09 | 0.09 | 0.39 | 32.4 | 0.99 |
| 324/1 | Пюре сладкое | 150 | 2.25 | 5.05 | 13.11 | 106.95 | 0.02 | 0.06 | 11.44 | 54.7 | 1.75 |
| 372/ 1 | Компот из яблок | 180 | 0.156 | 0.16 | 23.88 | 97.6 | 0.001 | 0 | 1.72 | 14.48 | 0.94 0 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 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: | | 20.921 | 53.96 | 60.999 | 666.833 | 0.269 | 0.286 | 46.415 | 190.81 | 7.3 |
| | Углетенный подлив: | | | | | | | | | | |
| 130 | Вареники картофельные | 120 | 17.83 | 15.78 | 18.42 | 301 | 0.06 | 0.36 | 0.24 | 103.5 | 0.3 |
| 362 | Салат из яблок | 30 | 0.02 | 0.02 | 5.1 | 20.79 | 0 | 0 | 0.27 | 2.63 | 0.15 |
| | Сок | 200 | 0.98 | 0 | 13.28 | 84.48 | 0.02 | 0.02 | 3.96 | 13.86 | 2.76 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | 0.02 | | 6.9 | 0.6 |
| | Всего за подлив: | | 17.99 | 16.1 | 32.05 | 476.77 | 0.11 | 0.29 | 4.51 | 132.26 | 2.313 |
| | Всего за день: | | | | | | | | | | |

*-при новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
/1-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П. Могильный 2010.