

7.08.2023

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

/А.С.Кирдянова/

Месяц	День	№ блюда	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
		42/1	Салат из моркови*	60	0.88	0.06	8.6	38.52	0.03	0.4	2.74	20.45	0.5
		216/1	Омлет с сыром	85	9.1	15.8	1.4	184	0.05	0.32	0.17	146.2	1.54
		150/2	Каво на молоке	180	4.231	3.935	19.85	126.81	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		16.58	20.09	44.35	419.83	0.198	0.99	3.02	368.55	3.180
			Второй завтрак:										
			Обед:										
			Витаминный салат: Лук+чеснок	5/2	0.0	0.0	0.410	1.54	0.003	0.001	0.5	1.55	0.04
		29/1	Салат овощной с яблоками и свеклой*	60	0.71	0.12	4.38	21.36	0.02	0.03	13.49	19.68	0.78
		105/1	Суп-пюре из говядины	250	7.32	6.17	12.5	135	0.05	0.14	0.39	102.92	0.65
		68/2	Суфле из рыбы	80	8.16	4.97	7.25	104.64	0.08	0.16	0.84	80.54	0.7
		136/1	Капуста тушеная	150	3.09	4.85	14.14	112.65	0.04	0.04	25.74	83.17	1.21
		312/1	Компот из вишни	180	0.32	0.08	34.2	98.8	0.01	0.01	2.58	23.14	0.26
			Хлеб пшеничный	20	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		25.279	17.097	118.07	629.95	0.343	0.441	45.15	355.46	6.19
			Удотненный полдник										
		130/1	Вареники ленивые	120	17.82	15.78	18.42	301	0.05	0.26	0.24	103.5	0.7
		362/1	Соус из яблок	30	0.03	0.02	5.1	20.79	0	0	0.27	3.63	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 полдник		17.99	16.1	52.05	476.77	0.117	0.29	4.51	152.26	2.312
			Всего за день:		61.88	55.28	226.55	1526.55	0.678	1.75	52.74	849.96	16.451

* - при новом урожае без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

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

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.