

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка


 Утверждаю: И.О. директора школы  
 А.С. Кирдянова

Меню на 01.09.2022г

№реци	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
174	Завтрак Каша молочная ячневая	200	5,64	6,15	25,73	174,43	2,34	232,5	0,55	54,07	0,28
10	Кофейный напиток эдаковский на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	165	0,354
	Батон 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	1,457
	«2 –ой завтрак: Свежий 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:										
	Огурец соевый	40	0,25		1,43	36,5	0,02	0,03	14,94	19,84	0,52
24	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,5	0,04	0,05	10,29	44,38	1,19
	Сметана	5	0,125	1	0,17	10,3	0,002	0,006	0,015	4,3	0,01
152	Жаркое домашнему	200	9,22	12,04	28,34	251,63	0,23	0,19	34,64	31,19	2,89
309	Компот из сухофруктов	180	0,26	0,07	21,86	83,96	0,005	0,015	1,200	16,41	0,307
	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	666,853	0,269	0,286	46,415	190,81	7,3
	Удотненный поджар:										
262	Вареники лепные с маслом	120	17,82	15,78	18,42	301	0,06	0,26	0,24	103,5	0,7
	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 поджар:		17,99	16,1	52,05	476,77	0,11	0,29	4,51	132,26	2,312