

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



Утверждаю: И.С. директор школы  
А.С.Кирдянова

Меню на 02.09.2023

№ре ц	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М. В. Fe
163	Завтрак: Каша манная молочная	200	2.42	5.504	14.923	115.18	0.12	0.034	0.012	16.72	0.98
150	Кисель на молоке	180	4.231	3.935	19.86	126.81	0.068	0.252	2.11	195	0.54 9
	Багет пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		14.741	15.285	49.02	388.31	0.278	0.652	12.51	314.7	3.69 9
	Обед:										
	Витаминный стол: чеснок	5/2	0.000	0.000	0.410	1.538	0.003	0.001	0.500	1.550	0.04 0
	Огурец соленый	60	0.62	3.88	2.78	47.83	0.04	0.05	100.97	17.86	0.36
24	Борщ с капустой и картофелем	250	5.49	5.27	16.32	134.75	0.22	0.07	5.81	38.07	2.02
149	Мисо отварное	38	9.6	9.131	3.157	132.54	0.056	0.125	0.316	27.44	1.84 1
82	Каша гречневая вязкая	150	2.6	3.38	16.65	107.4	0.05	0.02		21.46	0.47
83		120									
511	Компот из сухофруктов	180	0.32	0.08	24.2	98.8	0.01	0.01	2.58	23.14	0.26
	Хлеб ржаной	40	3.33	0.6	16.7	80.7	0.09	0.04		17.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		17.5	1.95
	Всего за обед		29.014	26.66	111.4	686.513	0.495	2.966	104.373	170.122	5.21 1
	Уплотненный подлив:										
124	Котлета рыбная паровая	70	9.28	3.07	10.06	102.55	0.09	0.1	0.55	20.52	0.74
213	Картофельное порее	150	2.64	4.37	19.89	127.721	0.148	0.142	0.79	59.60	1.04