

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



Свержидо И.О. директора школы
А.С.Кирдянова

Меню на 06.09.2022

№ре- ц	Наименовани- е блюда	Масса порци- и	Б	Ж	У	Энерг- ценност- ь	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	Какао на молоке	180	4.231	3.93	19.86	126.81	0.06	0.25	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	20.0	44.35	419.83	0.19	0.99	5.02	368.5	3.189
	Второй завтрак:										
	Обед:										
	Витаминный стол: Лук+чеснок	5/2	0.0	0.0	0.410	1.54	0.00	0.00	0.5	1.55	0.04
37/1	Салат овощной с яблоками и свеклой*	60	0.71	0.12	4.38	21.36	0.02	0.05	13.4	19.68	0.78
105/1	Суп-поре из говядины	250	7.32	6.17	12.5	135	0.05	0.14	0.39	102.9	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
336/1	Капуста тушеная	150	3.09	4.85	14.14	112.65	0.04	0.04	25.7	83.17	1.21
372/1	Компот из вишни	180	0.32	0.08	24.2	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:		25.27	17.0	118.0	629.95	0.34	0.44	43.1	335.4	6.19
	Уплотненный полдник										
218	Вареники с картофелем	170	5.903	1.46	48.53	218.79	0.19	0.13	19.4	27.22	1.67
	Сметана	5	0.125	1	0.17	10.3	0.00	0.00	0.01	4.3	0.01
	Сок	200	0.98	0	13.28	84.48	0.02	0.02	3.96	13.86	2.76
	Печенье	24	2.301	2.83	16.77	99.63	0.36	0.81	1.75		1.040
	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	446.77	0.11	0.29	4.51	132.2	2.312
	Всего за день:		61.8	53.2	226.5	1516.35	0.67	1.75	52.7	849.9	16.45