СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

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

Меню на 07.09.2022

| №рец | Наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | Энерг. ценность | Вит. В1 | Вит. В2 | Вит. С | М.В. Са | М.В. Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 183 | Каша гречневая молочная | 200 | 7.032 | 6.85 | 29.78 | 201.47 | 0.201 | 0.333 | 2.34 | 222.5 | 2.208 |
| 1 | Какао на молоке | 180 | 4.231 | 3.935 | 19.86 | 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: | | 10.783 | 14.635 | 72.16 | 449.47 | 0.902 | 0.389 | 28.39 | 243.9 | 2.29 |
| | Второй завтрак: | | | | | | | | | | |
| | Всего за второй завтрак: | | 0.98 | | 13.28 | 84.48 | 0.02 | 0.02 | 3.96 | 13.86 | 2.76 |
| 3 | Обед Салат из белокочанной капусты | 60 | 0.56 | 2.03 | 3.45 | 34.36 | 0.0 | 0.01 | 13.98 | 17.8b | 0.21 |
| 39 | Щи из квашеной капусты | 250 | 0.25 | 32.77 | 6.68 | 77 | 0.0 | 0.03 | 20.03 | 50.22 | 0.66 |
| | Сметана | 5 | 0.125 | 1 | 0.17 | 10.3 | 0.002 | 0.006 | 0.015 | 4.3 | 0.01 |
| 136<br><br><br><br>166 | Суфле из отварного мяса запеченное<br><br><br><br>Каша перловая вязкая | 60<br><br><br><br>150 | 12.34<br><br><br><br>2.42 | 12.70<br><br><br><br>6.62 | 5.04<br><br><br><br>22.14 | 182.6<br><br><br><br>152.35 | 0.064<br><br><br><br>0.04 | 0.18<br><br><br><br>0.02 | 0.04<br><br><br><br>0.018 | 17.34<br><br><br><br>13.62 | 2.404<br><br><br><br>0.61 |
| 309 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.26 | 007 | 21.86 | 83.96 | 0.005 | 0.015 | 1.20 | 16.41 | 0.307 |
| | 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: | | 24.835 | 50.19 | 98.22 | 700.82 | 0.332 | 0.316 | 78.84 | 137.19 | 6.18 |
| | Уплотненный полдник: | | | | | | | | | | |
| 40 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 5.6 | 3.02 | 15.66 | 112.25 | 0.13 | 0.08 | 11.18 | 31.5 | 1.27 |
| | Сок | 200 | 0.98 | 0.000 | 13.28 | 85.58 | 0.007 | 0.010 | 0.100 | 4.95 | 0.82 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | 0.02 | | 6.9 | 0.6 |