

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

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

Меню на 09.09.2022

№ре ц	Наименование блюда	Масса порци и	Б	Ж	У	Энерг етично сть	Вит.			M.B. Ca	M.B. Fe
							В1	В2	В9		
	Завтрак										
254	Творожная запеканка	200	18.79 0	12.99 5	20.550	269.175	0.82	0.48	0.92	228.0	0.992
150	Какао на молоке	180	4.231	3.935	19.86	126.81	0.06 8	0.25 2	2.11	195	0.549
	Батон пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		10.78 3	14.63 5	72.16	449.47	0.90 2	0.38 9	28.39	243.9	2.29
	Второй завтрак:	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Всего за второй завтрак:	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Обед: Чеснок	3	0.000	0.000	0.410	1.538	0.03	0.00 1	0.500	1.550	0.04
	Огурец консервированн ый	40	0.25		36.5	0.02	0.03	14.9 4	19.84	0.04	0.52
34	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.32	134.75	0.22	0.07	5.81	38.07	2.02
152	Жаркое по домашнему	200	9.227	12.04 9	28.340	251.630	0.23 4	0.19 5	34.61	31.19 0	2.894
511	Компот из сухофруктов	180	0.269	0.077	21.370	81.911	0.00 5	0.01 5	1.200	16.40 0	0.306
	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:		24.83 5	50.19	98.22	700.82	0.33 2	0.31 6	78.84	137.1 9	6.18
	Уплотненный полдник:										
120	Рыба, тушеная с овощами и томатом	70	6.785	4.733	3.102	81.354	0.07 7	0.07 7	12.35	45.11 0	0.792
160	Каша гречневая рассыпчатая	100	4.741	5.554	27.456	171.908	0.20 6	0.10 2	0.012	10.32 0	3.228
5	Чай с лимоном	200	0.200	0.005	13.73	52.336	0.01 0	0.01 1	2.62	7.88	0.898
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за полдник:		9.828	7.097	71.433	493.545	0.12 9	0.17	1.088	119.5 2	2.537
	Всего за день:		47.30 8	71.92 2	255.09 3	1623.53	1.38 3	0.81	111.3 1	500/6 1	13.00 7