

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



Меню на 10.08.2022

№реци	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	М.В. Са	М. В. Fe
172	Завтрак: Каша пшеничная вязкая на молоке	200	8.58	6.75	43.01	256.402	0.21	0.29	2.09	192.6	3.37
10	Кофейный напиток на молоке	180	3.405	2.99	18.67	110.59	0.054	0.233	1.76	165	0.354
	Батон пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		14.565	5.943	70.393	432.93	0.354	0.673	4.75	455.9	3.681
	Второй завтрак: Свежий фрукт	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Всего за второй завтрак:		0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Обед: Чеснок	3	0.00	0.00	0.410	1.538	0.003	0.001	0.500	1.55	0.004
14	Салат овощной с яблоками и свеклой*	60	0.71	0.12	4.38	21.36	0.02	0.03	13.49	19.68	0.78
30	Щи по-уральски	250	1.91	4.82	7.35	80.5	0.03	0.02	11.85	44.67	0.79
	Сметана	5	0.125	1	0.17	10.3	0.002	0.006	0.015	4.3	0.01
144	Запеканка рисовая с мясом	230	15.05	15.63	40.32	352.14	0.11	0.252		51.9	1.93
511	Компот из сухофруктов	180	0.26	0.077	21.86	83.96	0.05	0.015	1.200	16.415	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	0.05	0.02		17.5	1.95
	Всего за обед:		20.815	15.56	79.58	498.46	0.442	0.266	37.375	168.09	6.34
	Уплотненный полдник:										
	Омлет с зеленым горошком	150	15.772	13.356	25.810	280.076	0.086	0.374	2.037	195.7	1.086
152/2	Чай с лимоном	180	0.156	0	14.04	53.274	0.007	0.01	0.1	5.37	0.862
	Всего за полдник:		16.538	13.356	41.97	414.268	0.093	0.384	2.137	201.07	1.942
	Всего за день:		52.232	39.759	215.823	1378.56	0.909	1.333	51.762	841.06	13.601