

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

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



Меню на 11.08.2022

№ре ц	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценност ь	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
179	Завтрак Каша молочная рисовая	200	5.175	6.099	27.456	178.550	0.088	0.281	23.46	218.100	0.398
151	Кофейный напиток на молочке	180	3.405	2.995	18.67	110.59	0.054	0.233	1.76	165	0.354
	Батон пшеничный	30	2.14	6.61	12.79	119	0.04	0.03		8.14	0.54
	Всего за завтрак:		12.204	15.919	67.48	452.778	0.216	0.612	4.758	450.5	1.457
	«2-ой завтрак: Свежий фрукт	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Всего за 2-ой завтрак		0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Обед:										
28	Щи из свежей капусты	250	0.25	32.77	6.68	77	0.03	0.03	20.01	50.22	0.66
	Сметана	5	0.125	1	0.17	10.3	0.002	0.006	0.015	4.3	0.01
132	Соуска отварная	50	4.29	10.27	0.2	110.40	17.5	0.090	0.095	0.075	0.000
232	Пюре свекольное	150	1.937	4.398	15.93	107.067	0.033	0.071	16.36	61.26	2.306
511	Компот из сухофруктов	180	0.269	0.077	21.37 0	81.911	0.005	0.015	1.200	16.400	0.30 6
	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	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед:		20.921	53.96	60.999	666.853	0.269	0.286	46.415	190.8 1	7.3
	Уплотненный полдник:										
230	Вареники лепные	150	17.347	12.367	27.510	283.853	0.090	0.331	0.535	180.400	0.882
5	Чай сладкий Хлеб пшеничный	180 30	0.156 2.37	0.00 0.3	14.04 14.49	53.27 70.5	0.07 0.05	0.01 0.02	0.1	5.37 6.9	0.862 0.6
	Всего за полдник:		17.99	16.1	52.05	476.77	0.11	0.29	4.51	132.26	2.312
	Всего за день:		46.78	53.65	233.34	1657.43	3.06	2.75	143.55	768.9	14.09