

## СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



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

Меню на 12.08.2022

Порц	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
174	Завтрак Каша молочная ячневая	200	5.64	6.15	25.73	174.43	2.34	232.5	0.55	54.07	0.28
10	Кофейный напиток на молоке	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: Чеснок	3	0.000	0.000	0.410	1.538	0.003	0.001	0.500	1.550	0.040
	Огурец консервированный	40	0.25		1.43	36.5	0.02	0.03	14.94	19.84	0.52
	Сосиска отварная	51	12.34	12.7	5.04	182.6	0.064	0.018	0.04	17.34	2.404
80	Суп с злепками	250	3.384	4.478	22.483	138.151	0.04	0.05	10.29	44.38	1.19
	Сметана	10	0.125	1	0.17	10.3	0.002	0.006	0.015	4.3	0.01
130	Сосиска отварная	51	12.34	12.70	5.04	182.6	0.23	0.19	34.61	31.19	2.89
226	Калуста тушеная	200	3.632	7.979	17.620	152.417	0.084	0.09	102.8	119.300	1.612
309	Компот из сухофруктов	180	0.26	0.07	21.86	83.96	0.005	0.015	1.200	16.41	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	0.09	0.04		17.5	1.95
	Всего за обед:		20.921	53.96	60.999	666.853	0.269	0.286	46.415	190.81	7.3
	Уплотненный полдник:										
200	Макаронь, заливенные с яйцом	160	7.181	12.418	36.91	278.902	0.11	0.17	0.41	58.6	1.4
5	Чай с лимоном	150	0.13	0.05	12.9	46.29	0.006	0.007	2.34	5.61	0.56
	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	476.77	0.11	0.29	4.51	132.26	2.312
	Всего за день:	46.7	53.63	233.34	1657.43	3.06	2.75	143.55	768.9	14.09	12.008