

СПДС «Сольнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

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

Меню на 13.09.2022

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М.В. Fe
173	Каша ячневая молочная	250	7.168	8.063	32.412	222.780	2.998	296.6	0.703	0.767	0.396
294	Кофейный напиток на молоке	180	3.045	2.995	18.67	110.59	0.054	0.223	1.76	165	0.549
	Батон пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		14.741	15.285	49.02	388.31	0.278	0.652	12.51	314.7	3.699
	2 завтрак:	78									
	Яблоко		0.03	0.03	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Всего за 2 завтрак		0.03	0.03	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Обед:										
	Витаминный стол: чеснок	3	0.000	0.000	0.410	1.538	0.003	0.001	0.500	1.550	0.040
20	Салат из моркови	60	0.74	0.05	6.96	31.38	0.03	0.04	2.88	15.64	0.41
88	Рассольник домашний	250	1.87	4.72	14.304	103.663	0.111	0.14	15.40	25.55	1.118
132	Шницель мясной паровой	60	9.188	9.918	3.936	140.774	0.047	0.093	0.600	8.660	1.745
213	Картофельное пюре	150	2.64	4.73	19.98	127.721	0.14	0.142	22.53	59.6	1.04
5	Чай с лимоном	200	0.200	0.05	13.730	52.336	0.010	0.011	2.62	7.88	0.898
	Хлеб ржаной	40	3.33	0.6	16.7	80.7	0.09	0.04		17.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	87	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за обед:		29.014	26.66	111.4	786.513	0.495	2.966	104.373	170.122	5.211
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
	Печенье	20	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
318	Кисель	180	0.108	0.114	21.870	90.25	0.060	0.225	1.950	183.00	0.18