

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



Утверждено: И.О. директора школы
С.Кирдянова

Меню на 14.09.2022

№п/п	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 злаковый на молоке	180	3.405	2.99	18.67	110.59	0.054	0.233	1.76	165	0.54
	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	1.338	0.03	0.01	0.5	1.55	0.04
10	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.01	56.34	0.02	0.03	13.49	19.68	0.78
30	Шн 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
148	Мясо отварное	44	10.195	9.637	0.302	128.645	0.11	0.252		51.9	1.93
202	Макаронь. отварные с маслом	150	5.183	7.056	42.37	243.127	0.10	0.03	0.03	0.020	12.5
372/1	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:										
206	Картофель в молоке	150	3.55	4.657	29.32	166.067	0.206	0.174	31.42	63.34	1.086
152	Чай с сахаром	180	0.156	0	14.04	53.274	0.007	0.01	0.1	5.37	0.862
	Всего полдник:		16.538	13.356	41.97	414.268	0.093	0.384	2.137	201.07	1.942