

15.02.2023

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



А.С.Кирдянова

№уро и	Наименовани е блюда	Масса порци и	Б	Ж	У	Энерг. ценност ь	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М.В. е
93/2	День 7 Каши «Дружба» молоком	200	6,95	8,23	32,92	225,3	0,15	0,35	2,98	280, 8	0,69
153/ 2	Чай с молоком	180	2,418	2,13	18,84	99,67	0,04	0,01 6	1,4	125	0,962
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за завтрак:		10,78	10,6 8	66,23	395,45	0,24	0,38	4,38	412, 7	3,35
	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:										
33/1	Салат из свежих	60	0,85	3,65	5,01	56,34	0,01	0,02	5,7	21,0 9	0,79
57	Борщ с запущеной и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,5	0,04	0,05	10,29	44,3 8	1,19
	Сметана	5	0,125	1	0,17	10,3	0,00 2	0,00 6	0,015	4,3	0,01
70/2	Шницель мясной паровой	70	9,188	9,91 8	3,93	140,77	0,04	0,09 3	0,06	8,66	1,74
120/ 2	Мороженое плом	150	2,165	3,88	16,57	105,737	0,07	0,14	5,08	78,3	0,74
156/ 2	Компот из кураги	180	0,21	0,07	22,46	85,74	0,00 2	0,01	0,36	10,7	0,4
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	36,7	87	0,09	0,04		17,3	1,95
	Всего за обед:		20,02 8	24,3 3	92,07 6	658,911	0,31	0,37	22,04 5	191, 2	7,43
	Уплотнен ный подливк:										
260	Сырники творожные запеченные	150	22,46	19,0 8	23,66	350,33	0,09	0,46	0,70	240, 2	1,17
128/ 2	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,32	25,14	0	0,04	0,9	19,7 5	0,06
152/ 2	Чай с сахаром Конфета шоколадная	180 20	0,156 0,624	0 4,52	14,04 11,84	53,27 55,77	0,00 6 2	0,01 0	0,1	3,37 5,6	0,8 0,6
	Всего за подливк:		33,85	25,1 7	31,66	484,51	0,10 3	0,53	1,7	270, 92	2,63
	Всего за день:		42,13	44,4 7	216,7	1517,56	0,98	1,96	69,8	703, 7	19,06

-/Кирдянова А.С./