

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



Удостоверение: И.О. директора школы  
А.С. Кирдянова

Меню на 16.09.2022

Креп	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
42/1	Салат из моркови*	60	0.88	0.06	8.6	38.52	0.03	0.4	2.74	20.45	0.5
216/1	Омлет с сыром	85	9.1	15.8	1.4	184	0.05	0.32	0.17	146.2	1.54
150/2	Какао на молоке	180	4.231	3.935	19.86	126.81	0.068	0.252	2.11	195	0.549
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак		16.581	20.09	44.35	419.83	0.198	0.99	5.02	368.55	3.189
	Второй завтрак:										
	Обед:										
	Витаминный стол: Лук-чеснок	5/2	0.0	0.0	0.410	1.54	0.003	0.001	0.5	1.55	0.04
37/1	Салат овощной с яблоками и свеклой*	60	0.71	0.12	4.38	21.36	0.02	0.03	13.49	19.68	0.78
105/1	Суп-пюре из говядины	250	7.32	6.17	12.5	135	0.05	0.14	0.39	102.92	0.65
68/2	Суфле из рыбы	80	8.16	4.97	7.25	104.64	0.08	0.16	0.84	80.54	0.7
336/1	Капуста тушеная	150	3.09	4.85	14.14	112.65	0.04	0.04	25.74	83.17	1.21
372/1	Компот из вишни	180	0.32	0.08	24.2	98.8	0.01	0.01	2.58	23.14	0.26
	Хлеб пшеничный	20	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:		25.27	17.09	118.07	629.95	0.343	0.441	43.15	335.4	6.19
	Уплотненный полдник										
230/1	Вареники ленивые	120	17.82	15.78	18.42	301	0.06	0.26	0.24	103.5	0.7
362/1	Соус из яблок	30	0.02	0.02	5.1	20.79	0	0	0.27	2.63	0.15
	Сок	200	0.98	0	13.28	84.48	0.02	0.02	3.96	13.86	2.76
	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	0.117	0.29	4.51	132.26	2.312
	Всего за день:		61.8	53.28	226.55	1526.55	0.678	1.75	52.74	849.96	16.451