

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



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

Меню на 17.08.2022

Мерц	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe	
	Завтрак											
183	Каша гречневая молочная	200	7.032	6.85	29.78	201.47	0.201	0.333	2.34	222.5	2.208	
1	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:		10.783	14.635	72.16	449.47	0.902	0.389	28.39	243.9	2.29	
	Второй завтрак:											
	Всего за второй завтрак:		0.98		13.28	84.48	0.02	0.02	3.96	13.86	2.76	
3	Обед Салат из белокочанной капусты	60	0.56	2.03	3.45	34.36	0.0	0.01	13.98	17.86	0.21	
39	Щи из квашеной капусты	250	0.25	32.77	6.68	77	0.0	0.03	20.03	50.22	0.66	
	Сметана	5	0.125	1	0.17	10.3	0.002	0.006	0.015	4.3	0.01	
136	Суфле из отварного мяса запеченное	60	12.34	12.70	5.04	182.6	0.064	0.18	0.04	17.34	2.404	
166	Каша перловая вязкая	150	2.42	6.62	22.14	152.35	0.04	0.02	0.018	13.62	0.61	
309	Компот из сухофруктов	180	0.26	0.07	21.86	83.96	0.005	0.015	1.20	16.41	0.307	
	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:		24.835	50.19	98.22	700.82	0.332	0.316	78.84	137.19	6.18	
	Удлотненный полдник:											
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	
	Сок	200	0.98	0.000	13.28	85.58	0.007	0.010	0.100	4.95	0.82	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6	
	Всего за полдник:		9.828	7.097	71.433	493.545	0.129	0.17	1.088	119.52	2.537	
	Всего за день:		47.308	71.922	255.093	1623.53	1.383	0.81	111.31	500/61	13.007	