

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



Утверждаю: И.О. Директора школы  
А.С. Кирдянова

Меню на 18.08.2022

| №ре<br>и | Наименовани<br>е<br>блюда                    | Масса<br>порци<br>и | Б          | Ж         | У          | Энерг.<br>ценност<br>ь | Вит.<br>В1 | Вит.<br>В2 | Вит.<br>С | М.В.<br>Са | М.В.<br>Fe |
|----------|--|---------------------|------------|-----------|------------|------------------------|------------|------------|-----------|------------|------------|
| 42/1     | Салат из<br>моркови*                         | 60                  | 0.88       | 0.06      | 8.6        | 38.52                  | 0.03       | 0.4        | 2.74      | 20.45      | 0.5        |
| 216/1    | Омлет с<br>сыром                             | 85                  | 9.1        | 15.8      | 1.4        | 184                    | 0.05       | 0.32       | 0.17      | 146.2      | 1.54       |
| 150/2    | Какао на<br>молоке                           | 180                 | 4.231      | 3.93<br>5 | 19.86      | 126.81                 | 0.06<br>8  | 0.25<br>2  | 2.11      | 195        | 0.549      |
|          | Хлеб<br>пшеничный                            | 30                  | 2.37       | 0.3       | 14.49      | 70.5                   | 0.05       | 0.02       |           | 6.9        | 0.6        |
|          | Всего за<br>завтрак                          |                     | 16.58<br>1 | 20.0<br>9 | 44.35      | 419.83                 | 0.19<br>8  | 0.99       | 5.02      | 368.5<br>5 | 3.189      |
|          | Второй<br>завтрак:                           |                     |            |           |            |                        |            |            |           |            |            |
|          | Обед:  |                     |            |           |            |                        |            |            |           |            |            |
|          | Витаминный<br>стол:<br>Лук+чеснок            | 5/2                 | 0.0        | 0.0       | 0.410      | 1.54                   | 0.00<br>3  | 0.00<br>1  | 0.5       | 1.55       | 0.04       |
| 37/1     | Салат<br>овощной с<br>яблоками и<br>свеклой* | 60                  | 0.71       | 0.12      | 4.38       | 21.36                  | 0.02       | 0.03       | 13.4<br>9 | 19.68      | 0.78       |
| 105/1    | Суп-пюре из<br>говядины                      | 250                 | 7.32       | 6.17      | 12.5       | 135                    | 0.05       | 0.14       | 0.39      | 102.9<br>2 | 0.65       |
| 68/2     | Суфле из<br>рыбы                             | 80                  | 8.16       | 4.97      | 7.25       | 104.64                 | 0.08       | 0.16       | 0.84      | 80.54      | 0.7        |
| 336/1    | Капуста<br>тушеная                           | 150                 | 3.09       | 4.85      | 14.14      | 112.65                 | 0.04       | 0.04       | 25.7<br>4 | 83.17      | 1.21       |
| 372/1    | Компот из<br>вишни                           | 180                 | 0.32       | 0.08      | 24.2       | 98.8                   | 0.01       | 0.01       | 2.58      | 23.14      | 0.26       |
|          | Хлеб<br>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      | 17.0<br>9 | 118.0<br>7 | 629.95                 | 0.34<br>3  | 0.44<br>1  | 43.1<br>5 | 335.4      | 6.19       |
|          | Уплотненный<br>полдник                       |                     |            |           |            |                        |            |            |           |            |            |
| 230/1    | Вареники<br>денивые                          | 120                 | 17.82      | 15.7<br>8 | 18.42      | 301                    | 0.06       | 0.26       | 0.24      | 403.5      | 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<br>пшеничный                            | 30                  | 2.37       | 0.3       | 14.49      | 70.5                   | 0.05       | 0.02       |           | 6.9        | 0.6        |
|          | Всего за<br>полдник:                         |                     | 17.99      | 16.1      | 52.05      | 476.77                 | 0.11<br>7  | 0.29       | 4.51      | 132.2<br>6 | 2.312      |
|          | Всего за день:                               |                     | 61.8       | 55.2<br>8 | 226.5<br>5 | 1526.55                | 0.67<br>8  | 1.75       | 52.7<br>4 | 849.9<br>6 | 16.45<br>1 |