

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка


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

Меню на 19.08.2022

| Кре-и | Наименование блюда | Масса порции | Б | Ж | У | Энерг. ценность | Вит. В1 | Вит. В2 | Вит. В3 | М.В. Са | М.В. Fe |
|-------|----------------------------------|--------------|--------|--------|--------|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 163 | Завтрак: Каша манная молочная | 200 | 2.42 | 5.504 | 14.923 | 115.18 | 0.12 | 0.034 | 0.012 | 16.72 | 0.98 |
| 150 | Какао на молоке | 180 | 4.231 | 3.935 | 19.86 | 126.81 | 0.068 | 0.252 | 2.11 | 195 | 0.549 |
| | Батон пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | 0.02 | | 6.9 | 0.6 |
| | Всего за завтрак: | | 14.741 | 15.285 | 49.02 | 388.31 | 0.278 | 0.652 | 12.51 | 314.7 | 3.699 |
| | Обед: | | | | | | | | | | |
| | Витаминный стол: чеснок | 5/2 | 0.000 | 0.000 | 0.410 | 1.538 | 0.003 | 0.001 | 0.500 | 1.550 | 0.040 |
| | Огурец соленый | 60 | 0.62 | 3.88 | 2.78 | 47.83 | 0.04 | 0.05 | 100.97 | 17.86 | 0.36 |
| 24 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 5.49 | 5.27 | 16.32 | 134.75 | 0.22 | 0.07 | 5.81 | 38.07 | 2.02 |
| 149 | Мясо отварное | 38 | 9.6 | 9.131 | 3.157 | 132.54 | 0.056 | 0.125 | 0.316 | 27.44 | 1.841 |
| 82 | Каша гречневая ветля | 150 | 2.6 | 3.38 | 16.65 | 107.4 | 0.05 | 0.02 | | 21.46 | 0.47 |
| 83 | | 120 | | | | | | | | | |
| 511 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.32 | 0.08 | 24.2 | 98.8 | 0.01 | 0.01 | 2.58 | 23.14 | 0.26 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.33 | 0.6 | 16.7 | 80.7 | 0.09 | 0.04 | | 17.5 | 1.95 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | 0.02 | | 17.5 | 1.95 |
| | Всего за обед: | | 29.014 | 26.66 | 111.4 | 686.513 | 0.495 | 2.966 | 104.373 | 170.122 | 5.211 |
| | Уплотненный волник: | | | | | | | | | | |
| 124 | Котлета рыбная паровая | 70 | 9.28 | 3.07 | 10.06 | 102.55 | 0.09 | 0.1 | 0.55 | 20.52 | 0.74 |
| 213 | Картофельное пюре | 150 | 2.64 | 4.37 | 19.89 | 127.721 | 0.148 | 0.142 | 0.79 | 59.60 | 1.0 |
| | Кисель | 180 | 0.156 | 0.05 | 26.1 | 101.59 | 0.001 | 0.03 | 0.100 | 32.45 | 0.68 |