

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинараджа



Меню на 19.09.2022

Мерец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	М.В. Са	М.В. Fe
163	Завтрак: Каша мяная молочная	200	2.42	5.504	14.923	115.18	0.12	0.014	0.012	16.72	0.98
150	Каша 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	15.785	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 калустой 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 вязкая	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
	Уплатенный полдник:										
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	0.05	0.100	32.45	0.68