

1.02.2023

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

 /А.С.Кирдянова/

Иде- я	День 5 Наименовани- е блюда	Масса парши- и	Б	Ж	У	Энерг. плотност- ь	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
	Завтрак										
97/2	Плов с свином	200	4.182	10.41	37.81	252.16	0.78 4	0.11 7	26.28	42	1.141
130/2	Кавказ на молоко	180	4.221	3.935	19.86	126.81	0.06 8	0.23 2	2.11	195	0.349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак		10.78 3	14.63 5	72.16	449.47	0.90 2	0.38 9	28.39	243.9	2.29
	Второй завтрак										
	Сок	200	0.98		13.28	84.48	0.02	0.02	3.96	13.86	2.76
	Всего за второй завтрак		0.98		13.28	84.48	0.02	0.02	3.96	13.86	2.76
14/1	Обед. Салат из помидор с луком	60	0.65	3.69	2.08	44.22	0.02	0.03	14.49	19.84	0.53
66/1	Суп картофель- ный с молочными и овощами	250	0.25	32.77	6.68	77	0.03	0.03	20.03	50.22	0.66
	Сметана	5	0.125	1	0.17	10.3	0.00 2	0.00 6	0.015	4.3	0.01
144	Запеканка рисовая с мясом	200	17.93	11.73	33.34	311	0.14	0.17	0.39	27.5	2.3
381/1	Кисель из яблочника	180	0.21	0.1	24.76	100.8	0	0.02	43.92	16.93	0.24
	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		24.83 5	50.19	98.22	700.82	0.33 2	0.31 6	78.84	137.1 9	6.18
	Уплотнены я подлинн:										
126	Рыбная запеканка	180	12.04	11.21	23.35	236.65	0.20 5	0.23	19.87	175.0	1.77
	Сок	200	0.98	0.000	13.28	85.58	0.00 7	0.01 0	0.100	4.95	0.82
	Печенье	24	2.301	2.83	16.77	99.63	0.36	0.81	1.75		1.04
	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	0.12 9	0.17	1.088	119.5 2	2.537
	Всего за день:		47.30 8	71.92 2	255.09 3	1623.53	1.38 3	0.81 1	111.3 1	500.6 1	13.00 7

1/-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П.Могильный 2010
2/-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.

Утверждаю : Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка