

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бипарадка



И.О. директора школы
А.С. Кирдянова

Меню на 20.09.2022

№р ец	Наименовани е блюда	Масса порци и	Б	Ж	У	Энерг. ценност ь	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М.В. е
176	Каша пшениная молочная	200	5.87	6.49	25.9 5	179.252	0.15	0.28	2.34	221.9	0.73
151	Кофейный напиток на молоке	180	3.40 5	2.99	18.6 7	110.59	0.05	0.23	1.76	165	0.35
	Батон пшеничный	30	2.37	0.3	14.4 9	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		11.6 4	9.79	59.1 1	360.342	0.25	0.56	4.1	393.8	1.7
	Второй завтрак:										
	Всего за второй завтрак:		0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
18	Салат из моркови	60	0.52	3.13	4.72	49.14	0.03	0.03	4.17	12.71	0.79
34	Суп картофельны й с горохом	250	5.49	5.27	16.3 2	135	0.22	0.07	5.81	38.07	2.02
	сметана	10	0.12 5	1	0.17	10.3	0.00 2	0.00 6	0.01 5	4.3	0.01
150	Мясо тушеное с овощами	200	13.3 8	18.6 2	22.6 5	306.133	0.24	0.24	0.24	56.09	3.5
3	Компот из сухофруктов	150	0.15 1	0.06 4	20.1 4	76.7	0.00 5	0.00 9	1.36	9.22	0.347
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.4 9	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за обед:		29.6 9	22.5 8	67.8 2	680.58	0.29	0.37 6	22.0 5	189.0 7	5.54
	Уплотнен ный полдник:										
290	Рогалик с повидлом	60 (2шт)	3.71 4	8.55	33.1 2	216.07	0.07	0.08	0.41	28.9	0.63
5	Чай сладкий	150	0.13	0.05	12.9	46.29	0.00 6	0.00 7	2.34	5.61	0.56
	Всего за полдник:		14.4 4	19.9 7	63.7 1	478.81	0.21	0.56	36.5 5	223.5	27.74
	Всего за день:		46.7 8	53.6 5	233. 34	1657.43	3.06	2.75	143. 55	768.9	14.09