

20.02.2023

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

/А.С.Кирдянова/

№ре ц	День 6 Наименовани е блюда	Масса порщи и	Б	Ж	У	Энерг. ценност ь	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
42/1	Салат из моркови*	60	0.83	0.06	8.6	38.52	0.03	0.4	2.74	20.43	0.5
216/1	Омлет с сыром	85	8.1	15.8	1.4	184	0.05	0.32	0.17	146.2	1.54
150/2	Каша на молоде	180	4.231	3.93	19.86	126.81	0.06	0.25	2.11	195	0.549
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак		16.38	20.0	44.35	419.83	0.19	0.99	3.02	368.5	3.180
	Второй завтрак:										
	Обед:										
	Витаминной стол: Лук-чеснок	5/2	0.0	0.0	0.410	1.54	0.00	0.00	0.5	1.55	0.04
27/1	Салат овощной с яблоками и свеколой*	60	0.71	0.12	4.38	21.36	0.02	0.03	13.4	19.68	0.78
105/1	Суп-пюре из говядины	250	7.32	6.17	12.5	135	0.05	0.14	0.39	102.9	0.65
68/2	Суфле из рыбы	80	8.16	4.97	7.25	104.64	0.08	0.16	0.84	80.54	0.7
336/1	Капуста тушеная	150	3.09	4.85	14.14	112.65	0.04	0.04	25.7	83.17	1.21
372/1	Компот из вишни	180	0.32	0.08	34.2	98.8	0.01	0.01	2.58	23.14	0.26
	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		25.27	17.0	118.0	629.95	0.34	0.44	43.1	335.4	6.19
	Удотненный послеппа										
230/1	Вареники ленивые	120	17.82	15.7	18.42	301	0.06	0.26	0.74	103.5	0.7
362/1	Соус из яблок	30	0.02	0.02	5.1	20.79	0	0	0.27	3.63	0.15
	Сок	200	0.98	0	13.28	84.48	0.02	0.02	3.96	13.86	2.76
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		17.99	16.1	52.05	476.77	0.11	0.29	4.51	132.2	2.312
	Всего за день:		61.8	55.2	226.5	1526.55	0.67	1.75	52.7	849.9	16.45

*-при новом урожае без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.

/1- используется технологическая карта из сборника рецептов М.П.Могильный 2010.

/2-используется технологическая карта из примерного 20-дневного меню осенне-зимнего периода.