

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бипарадка



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

Меню на 23.08.2022

Ме- р- ц	Наименование блюда	Масса порци и	Б.	Ж	У	Энерг. ценност ь	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
	Завтрак										
183	Каша гречневая молочная	200	7.052	6.85	29.7 8	201.47	0.20 1	0.33 3	2.34	222.5	2.20 8
1	Какао на молоке	180	4.231	3.935	19.8 6	126.81	0.06 8	0.25 2	2.11	195	0.54 9
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.4 9	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		10.78 3	14.63 5	72.1 6	449.47	0.90 2	0.38 9	28.3 9	243.9	2.29
	Второй завтрак:										
	Всего за второй завтрак:		0.98		13.2 8	84.48	0.02	0.02	3.96	13.86	2.76
3	Обед Салат из белокочанной капусты	60	0.56	2.03	3.45	34.36	0.0	0.01	13.9 8	17.86	0.21
39	Щи из квашеной капусты	250	0.25	32.77	6.68	77	0.0	0.03	20.0 3	50.22	0.66
	Сметана	5	0.125	1	0.17	10.3	0.00 2	0.00 6	0.01 5	4.3	0.01
136	Суфле из отварного мяса запеченное	60	12.34	12.70	5.04	182.6	0.06 4	0.18	0.04	17.34	2.40 4
166	Каша перловая вязкая	150	2.42	6.62	22.1 4	152.35	0.04	0.02	0.01 8	13.62	0.61
309	Компот из сухофруктов	180	0.26	0.07	21.8 6	83.96	0.00 5	0.01 5	1.20	16.41	0.30 7
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	14.4 9	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	98.2 2	700.82	0.33 2	0.31 6	78.8 4	137.1 9	6.18
	Уплотненный полдник:										
40	Суп картофельный с рыбными фрикаделькам и	250	5.6	3.02	15.6 6	112.25	0.13	0.08	11.1 8	31.5	1.27
	Сок	200	0.98	0.000	13.2 8	85.58	0.00 7	0.01 0	0.10 0	4.95	0.82
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.4 9	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6