

23.01.2023

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

/А.С.Кирдянова



| №№ | День / Наименование блюда | Масса порции | В | Ж | У | Энерг. ценность | Вит. В1 | Вит. В2 | Вит. В3 | М.В. Са | М.В. е |
|-----|---|--------------|-------|-------|--------|-----------------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 256 | Творожная запеканка с сухофруктами | 150 | 13.78 | 13.07 | 25.17 | 275.90 | 0.07 | 0.34 | 1.35 | 209.4 | 0.84 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.156 | 0.0 | 14.04 | 53.27 | 0.007 | 0.010 | 0.100 | 4.96 | 0.82 |
| | Сладкий фрукт | 75 | 0.3 | 0.3 | 7.35 | 33 | 0.02 | 0.01 | 7.5 | 12 | 1.65 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | 0.2 | | 6.9 | 0.6 |
| | Всего за завтрак | | 18.6 | 14.03 | 61.16 | 432.67 | 0.147 | 0.74 | 9.15 | 233.66 | 3.07 |
| | Обед Витаминный стол: Духовная. | 52 | 0.00 | 0.00 | 0.41 | 1.538 | 0.003 | 0.001 | 0.500 | 1.55 | 0.04 |
| 130 | Салат из салаты | 60 | 0.85 | 3.65 | 5.01 | 36.34 | 0.01 | 0.02 | 5.7 | 21.09 | 0.79 |
| | Суп картофельный с мясным фрикадельками | 250 | 6.65 | 5.18 | 15.44 | 135 | 0.13 | 0.11 | 11.2 | 29 | 1.46 |
| 228 | Голубцы с греческой кашей | 300 | 6.15 | 7.63 | 28.74 | 301.019 | 0.20 | 0.16 | 55.8 | 80.4 | 3.37 |
| 306 | Компот из яблок | 180 | 0.103 | 0.114 | 18.7 | 71.67 | 0.01 | 0.007 | 3.3 | 5.74 | 0.77 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.09 | 0.04 | | 17.5 | 1.95 |
| | Всего за обед | | 17.03 | 17.16 | 84.93 | 552.569 | 0.431 | 0.338 | 76.5 | 155.28 | 8.38 |
| | Уплотненный полдник: | | | | | | | | | | |
| 124 | Котлета рыбные паровые | 70 | 7.34 | 2.45 | 7.88 | 81.048 | 0.07 | 0.08 | 0.27 | 39.7 | 0.58 |
| 227 | Колупса тушеная | 170 | 3.005 | 6.99 | 13.9 | 127.1 | 0.07 | 0.08 | 86.2 | 99.64 | 1.39 |
| | Кофея шоколадная | 20 | 0.62 | 4.52 | 11.84 | 89.68 | 0.006 | 0.001 | | 3.6 | 0.6 |
| 308 | Напиток из шиповника | 180 | 0.61 | 0.25 | 18.67 | 81 | 0.01 | 0.05 | 90 | 19.2 | 0.57 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 0.05 | 0.01 | | 6.9 | 0.6 |
| | Всего за полдник: | | 13.95 | 14.51 | 65.58 | 449.33 | 0.206 | 0.231 | 176.47 | 171.04 | 3.74 |
| | Всего за день! | | 62.9 | 53.35 | 213.87 | 1434.569 | 0.64 | 2.16 | 46.8 | 745.8 | 15.89 |