

25.01.2023

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



А.С.Кирдянова

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М.В. е
93/2	День 7 Каша «Дружба» молочная	200	6.95	8.23	32.92	225.3	0.15	0.35	2.98	280.8	0.69
153/2	Чай с молоком	180	2.418	2.15	18.84	99.67	0.04	0.016	1.4	125	0.962
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		10.78	10.68	66.23	395.45	0.24	0.38	4.38	412.7	3.25
	Второй завтрак:										
	Свежий фрукт	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Всего за второй завтрак:		0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Обед:										
33/1	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	3.01	56.34	0.01	0.02	5.7	21.09	0.79
57	Борщ с капустой и картофелем	250	1.82	4.91	12.74	102.5	0.04	0.05	10.29	44.38	1.19
	Сметана	5	0.125	1	0.17	10.3	0.002	0.006	0.015	4.3	0.01
70/2	Шницель мясной паровой	70	9.188	9.918	3.93	146.77	0.04	0.093	0.06	8.66	1.74
120/2	Морковное пюре	150	2.165	3.88	16.57	105.737	0.07	0.14	3.08	78.3	0.74
156/2	Компот из кураги	180	0.31	0.07	22.46	85.74	0.002	0.01	0.36	10.7	0.4
	Хлеб ржаной	60	3.3	0.6	36.7	87	0.09	0.04		17.3	1.95
	Всего за обед:		20.028	24.33	92.076	658.911	0.31	0.37	22.045	191.2	7.43
	Уплотненный полдник:										
260	Сырники творожные запеченные	150	22.46	19.08	23.66	350.33	0.09	0.46	0.70	240.2	1.17
128/2	Соус молочный	30	0.61	1.57	2.12	25.14	0	0.04	0.9	19.75	0.06
152/2	Чай с сахаром	180	0.156	0	14.04	53.27	0.007	0.01	0.1	5.37	0.8
	Конфета шкандыба	20	0.624	4.52	11.84	55.77	0.006	0.012	0	5.6	0.6
	Всего за полдник:		33.857	25.17	51.66	484.513	0.103	0.53	1.7	270.92	2.63
	Всего за день:		42.137	44.47	216.77	1517.56	0.98	1.96	69.8	705.7	19.06

-/Кирдянова А.С./