

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

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

Меню на 27.09.2022

Кре- ца	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М. В. Fe
196	Завтрак: Омлет с зеленым горошком	100	5.91	8.16	3.614	110.65	0.09	0.29	4.08	81.10	1.25
150	Кофейный напиток на молоке	180	3.405	2.99	18.67	110.590	0.054	0.233	1.76	165.00	0.35 4
	Батон пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		14.741	15.285	49.02	388.31	0.278	0.652	12.51	314.7	3.69 9
	Обед:										
	Витаминный стол: Лук+ чеснок	5/2	0.000	0.000	0.410	1.538	0.003	0.001	0.500	1.550	0.04 0
18	Салат из моркови и яблока	60	0.52	3.13	4.72	49.14	0.03	0.03	4.17	12.71	0.79
36	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	0.09	0.05	6.6	19.58	0.86
133	Гуляш из отварного мяса в молочном- сметанном соусе	80	9.6	9.131	3.157	132.54	0.056	0.125	0.316	27.44	1.84 1
83	Каша рисовая вяжкая	120	2.6	3.38	16.65	107.4	0.05	0.02		21.46	0.47
309	Компот из сухофруктов	180	0.269	0.077	21.869	83.96	0.005	0.015	1.200	16.41	0.30 7
	Хлеб ржаной	40	3.33	0.6	16.7	80.7	0.09	0.04		17.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за обед:		29.014	26.66	111.4	686.513	0.495	2.966	104.373	170.122	5.21 1
222	Запеканка капустная	190	6.54	7.000	20.10	164.54	0.106	0.1	0.212	144.9	1.98
	Соус молочный	40	1.37	2.66	3.42	43.1	0.019	0.064	0.52	48.6	0.06 8
8	Чай с сахаром	180	0.14	0.00	12.63	47.94	0.004	0.006	0.06	3.33	0.52 8
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6