

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

Утверждено И.О. директора школы  
А.С. Кирдянова

Меню на 28.09.2022

№п/п	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. е
256	Творожная запеканка	150	18.78	12.995	20.55	269.175	0.08	0.48	1.55	228.0	0.992
1	Какао на молоке	180	4.23	3.93	19.86	126.80	0.068	0.252	2.11	195	0.549
	Свежий фрукт	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Батон 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
33/1	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.01	56.34	0.01	0.02	5.7	21.09	0.79
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6.63	5.18	15.44	135	0.13	0.11	11.2	29	1.46
	Сметана	5	0.125	1	0.17	10.3	0.002	0.006	-0.15	43	0.01
228	Запеканка макаронная с мясом	190	16.53	18.202	45.62	401.036	0.16	0.17	1.32	27.9	3.22
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	40	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04		17.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		17.5	1.95
	Всего за обед:		17.03	17.16	84.92	552.569	0.431	0.338	76.5	155.28	8.38
	Уплотнен-ный полдник:										
124	Котлета рыбная паровая	70	7.34	2.45	7.88	81.048	0.07	0.08	0.27	39.7	0.58
227	Капуста тушеная	170	3.005	6.99	13.9	127.1	0.07	0.08	86.2	99.64	1.39
398	Чай с сахаром	180	0.14	0.00	12.636	41.94	0.004	0.006	0.06	3.33	0.528
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за полдник:		13.95	14.51	66.58	449.33	0.206	0.231	176.47	171.04	3.74