

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

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



Меню на 29.08.2022г

№п/п	Наименование блюда	Масса порция	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	М.В. Са	М.В. Fe
174	Запеканка Каша молочная ячневая	200	5.64	6.15	25.73	174.43	2.34	232.5	0.55	54.07	0.28
10	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3.405	2.995	18.67	110.59	0.054	0.233	1.76	165	0.354
	Батон пшеничный	30	2.14	6.61	12.79	119	0.04	0.03		8.14	0.54
	Всего за завтрак:		12.204	15.919	67.48	452.778	0.216	0.612	4.758	450.5	1.457
	2-ой завтрак: Свежий фрукт	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Всего за 2-ой завтрак:		0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Обед:										
	Огурец соленый	40	0.25		1.43	36.5	0.02	0.03	14.94	19.84	0.52
24	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
152	Жаркое по- домашнему	200	9.22	12.04	28.34	251.63	0.23	0.19	34.61	31.19	2.89
309	Компот из сухофруктов	180	0.26	0.07	21.86	83.96	0.005	0.015	1.200	16.41	0.307
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	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:		20.921	53.96	60.999	666.853	0.269	0.286	46.415	190.81	7.3
	Угнетенный полдник:										
262	Вареники лепные с маслом	120	17.82	15.78	18.42	301	0.06	0.26	0.24	103.5	0.7
	Сок:	200	0.98	0	13.28	84.48	0.02	0.02	3.96	13.86	2.76
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за полдник:		17.99	16.1	52.05	476.77	0.11	0.29	4.51	132.26	2.312