

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



Меню на 29.09.2022

И.О. Кирдянова
Директора школы
А.С. Кирдянова

№	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М.В. е
176	Каша пшеничная молочная	200	5.87	6.49	25.95	179.252	0.15	0.28	2.34	221.9	0.73
151	Кофейный напиток на молоке	180	3.405	2.99	18.67	110.59	0.05	0.23	1.76	165	0.35
	Батон пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		11.64	9.79	59.11	360.342	0.25	0.56	4.1	393.8	1.7
	Второй завтрак:										
	Всего за второй завтрак:		0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
18	Салат из моркови	60	0.52	3.13	4.72	49.14	0.03	0.03	4.17	12.71	0.79
34	Суп картофельный с горохом сметана	250	5.49	5.27	16.32	135	0.22	0.07	5.81	38.07	2.02
		10	0.125	1	0.17	10.3	0.002	0.006	0.015	4.3	0.01
150	Мясо тушеное с овощами	200	13.38	18.62	22.65	306.133	0.24	0.24	0.24	56.09	3.5
3	Компот из сухофруктов	150	0.151	0.064	20.14	76.7	0.005	0.009	1.36	9.22	0.347
	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		6.9	0.6
	Всего за обед:		29.69	22.58	67.82	680.58	0.29	0.376	22.05	189.07	5.54
	Уплотненный полдник:										
290	Рогалик с повидлом (2шт)	60	3.714	8.55	33.12	216.07	0.07	0.08	0.41	28.9	0.63
5	Чай сладкий	150	0.13	0.05	12.9	46.29	0.006	0.007	2.34	5.61	0.56
	Всего за полдник:		14.44	19.97	63.71	478.81	0.21	0.56	36.55	223.5	27.74
	Всего за день:		46.78	53.65	233.34	1657.43	3.06	2.75	143.55	768.9	14.09