

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

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



Меню на 30.08.2022

№ре ц	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В3	М.В. Са	М. В. Fe
163	Завтрак: Каша манная молочная	200	2,42	5,504	14,923	115,18	0,12	0,034	0,012	16,72	0,98
150	Каша на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,81	0,068	0,252	2,11	195	0,54 9
	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 етол: чеснок	5/2	0,000	0,000	0,410	1,538	0,003	0,001	0,500	1,550	0,04 0
	Огурец соленый	60	0,62	3,88	2,78	47,83	0,04	0,05	100,97	17,86	0,36
24	Борщ с капустой и картофелем	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
149 82	Мясо отварное Каша гречневая вязкая	38 150	9,6 2,6	9,131 3,38	3,157 16,65	132,54 107,4	0,056 0,05	0,125 0,02	0,316	27,44 21,46	1,84 1 0,47
511	Компот из сухофруктов	180	0,32	0,08	24,2	98,8	0,01	0,01	2,58	23,14	0,26
	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40 30	3,33 2,37	0,6 0,3	16,7 14,49	80,7 70,5	0,09 0,05	0,04 0,02		17,5 17,5	1,95 1,95
	Всего за обед:		29,014	26,66	111,4	686,513	0,495	2,966	104,373	170,122	5,21 1
	Уплотненный пудинг:										
124	Котлета рыбная паровая	70	9,28	3,07	10,06	102,55	0,09	0,1	0,55	20,52	0,74
213	Картофельное пюре	150	2,64	4,37	19,89	127,721	0,148	0,142	0,79	59,60	1,04

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

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

Меню на 31.08.2022