

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка

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

Меню на 30.09.2022

№ре ц	Наименовани с блюда	Масса порци н	Б	Ж	У	Энерг. ценност ь	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В5	М.В. Са	М.В. е
181	Каша «Дружба» молочная	200	5.52	6.29	26.70 6	178.901	0.12	0.28	2.34	220. 00	0.56
13	Чай с молоком	220	2.418	2.15	18.84	99.67	0.04	0.01 6	1.4	125	0.962
	Батон пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	0.05	0.02		6.9	0.6
	Всего за завтрак:		10.78	10.6 8	66.23	395.45	0.24	0.38	4.38	412. 7	2.25
	Второй завтрак:										
	Свежий фрукт:	75	0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Всего за второй завтрак:		0.3	0.3	7.35	33	0.02	0.01	7.5	12	1.65
	Обед:										
10	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5.01	56.34	0.01	0.02	5.7	21.0 9	0.79
88	Рассольник домашний со сметаной	250	1.87	4.72	14.30 4	103.663	0.10 7	0.08 1	25.19	34.5 8	1.006
130	Сосиска отварная	50	9.188	9.91 8	3.93	140.77	0.04	0.09 3	0.06	8.66	1.74
82	Каша перловая рассыпчатая	150	2.64	4.73	19.89	127.721	0.14	0.14 2	22.53	59.6	1.04
	Сок	180	0.103	0.11 4	18.69 9	71.67	0.01 0	0.00 7	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		6.9	0.6
	Всего за обед:		20.02 8	24.3 3	92.07 6	658.911	0.31	0.37	22.04 5	191. 2	7.43
	Уплотнен ный полдник:										
260	Сырники творожные запеченные	150	22.46	19.0 8	23.66	350.33	0.09	0.46	0.70	240. 2	1.17
	Сгущенное молоко	22	0.61	1.57	2.12	25.14	0	0.04	0.9	19.7 5	0.06
	Сок	180	0.156	0	14.04	53.27	0.00 7	0.01	0.1	5.37	0.8
	Всего за полдник:		23.85	25.1 7	51.66	484.51	0.10 3	0.53	1.7	270. 92	2.63
	Всего за день:		42.13	44.4 7	216.7	1517.56	0.98	1.96	69.8	705. 7	19.06