

СПДС «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



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

Меню на 31.08.2022

| Корид | 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 | 3.01 | 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 |
| 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 | 60 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.09 | 0.04 | | 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 |
| | Упакованный 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 | 3.31 | 0.528 |