

31.01.2023

Утверждаю: Директор ГБОУ СОШ с.Новая Бинарадка



Кирдянова А.С.

№рек	День в Низкопопашин блока	Масса порции	Б	Ж	У	Энерг. ценность	Вит. В1	Вит. В2	Вит. С	МВ. Са	М. В. Fe
94/2	Завтрак: Каша гречневая молочная	250	8,79	8,653	37,213	351,841	0,25	0,41	2,59	284	3,7 3
151/2	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,99	18,67	110,59	0,054	0,233	1,76	185	0,3 34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за завтрак:		14,565	5,943	70,393	432,93	0,354	0,673	4,75	455,9	3,6 81
	Второй завтрак: Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,6 5
	Всего за второй завтрак: Обед.		0,3	0,3	7,35	33	0,02	0,01	7,5	12	1,6 5
37/1	Салат овощной с яблоками и салатом*	60	0,71	0,12	4,38	21,36	0,02	0,03	13,49	19,58	0,7 8
72/1	Щи по- уральски Сметана.	250	1,91	4,83	7,35	80,5	0,03	0,02	11,85	44,67	0,7 9
		5	0,125	1	0,17	10,3	0,002	0,006	0,015	4,3	0,0 1
302/1	Курочка, тушеная в соусе с овощами	230	12,08	8,64	12,29	211	0,24	0,16	9,44	51,9	1,9 3
372/1	Компот из яблок	180	0,27	0,08	24,2	98,8	0,01	0,01	3,58	23,14	0,3 6
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02		6,9	0,6
	Всего за обед:		20,815	15,36	79,38	498,46	0,442	0,266	37,375	168,09	0,3 4
	Уплотненный подливка:										
128/2	Пудинг творожно- морковный Соус молочный	150	12,772	13,356	23,810	280,076	0,086	0,374	2,037	195,7	1,0 86
		30	0,61	1,57	2,12	25,34	0	0,04	0,9	19,75	0,6 6
152/2	Чай с сахаром Конфета шоколадная	180	0,156	0	14,04	53,274	0,007	0,01	0,1	5,37	0,8 62
		70	0,624	4,524	11,84	53,778	0,006	0,012	0	5,6	0,6 42
	Всего за подливка:		16,538	13,356	41,97	414,268	0,093	0,384	2,137	201,07	1,9 42
	Всего за день:		52,232	39,759	315,823	1378,56	0,900	1,333	51,762	841,06	13, 60 1

1)-используется технологическая карта из сборника рецептов М.П.Могильный 2010.
 2)-используется технологическая карта из примерного 70-дневного меню осенне-зимнего периода
 * -при новом урожае яблок без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой