

Утверждаю.

Квачева Г.И.

« 14 » сентября 2022г.



МЕНЮ
на 14 сентября 2022г.
1-4 классы

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Обед																				
№ рецептуры 53*	Салат из капусты с морковью	60	0,99	2,47	4,37	43,74	17,0	11,03	0	0,79	-	4,12	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 10, рецпт. 204 ***	Суп картофельный с крупой на овощном бульоне	200	1,6	2,19	11,66	72,60	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 436***, № рец. 436***,	Жаркое по-домашнему	240	14,21	18,7	21,95	265	31,10	65,70	210,63	2,52	0,13	5,61	15	0	0	0	0	0	0	0
№ 132*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	113,52	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,0	13,2	0,03	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7,0	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
т/к № 210103***	Фрукт(яблоко)	100	3	1	42	192	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	
	Итого обед.	860	25,08	24,98	108,69	811,92	119,58	113,105	280,43	10,29	0,356	49,81	77,27	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205	