



**МЕНЮ**  
на 19 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						
<b>Обед</b>																									
т/к №38*	<b>Салат из моркови с яблоками</b>	60	0,65	0,11	10,17	40,40	14,57	18,45	26,4	0,015	1,68	0,09	6,9	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	0	0	0	0	
т/к № 88, рецепт: 88*	<b>Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)</b>	200/10	5,15	8,13	6,67	126,84	60,89	23	0	1,28	0	21,16	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605***	<b>Плов из птицы</b>	240	13,44	14,02	48,24	361,6	41,52	21,36	45,73	0,8	0,06	17,73	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 291***	<b>Кисель из концентрата плодового или ягодного</b>	200	0	0	28,0	119,0	0,24	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	0	0	0	0	0	0
т/к № 879***	<b>Хлеб ржаной</b>	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	0,2	0	0	0	0	0
т/к № 338*	<b>Фрукт (Яблоко)</b>	100	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	0,021	2,2	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого обед:</b>		920	24,64	25,02	103,71	819,77	153,42	71,885	72,196	7,42	0,216	75,04	62,27	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205						



**МЕНЮ**  
на 20 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														
т/к №15*	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
т/к №10, **	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
т/к № 486*	Рыба тушеная в томате с овощами	90 30	14,3 0,23	9,53 2,67	7,35 1,82	168,75 14,20	58,62 7,05	67,24 27,75	268,27 86,60	1,08	0,11	3,77	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
т/к № 694***	гарнир: рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7	1,37	0	0	0,525	0,03	18,17	25,50	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0	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	0,0009	0,005	0,001	0,0009	0,005	0,001	0,0009	0,005	0,001	0,0009	0,005	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	0,0084	0	0,0084	0	0,0084	0	0,0084	0	0,0084	0	0,0084	0	0,0084	0	0,0084	0
т/к № 338*	Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,30	24	13,5	0,032	3,3	0	15	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,0065	0	0,0065	0	0,0065	0	0,0065	0	0,0065	0	0,0065	0	0,0065	0	0,0065	0
	Итого обед:	940	26,25	24,67	103,17	818,65	149,73	141,13	445,437	9,025	0,396	72,08	87,78	14,6	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205	0,0009	0,205	0,0159	0,0009	0,205	0,0159	0,0009	0,205	0,0159	0,0009	0,205	0,0159	0,0009	0,205	

