

Утверждаю.

Квачева Г.И.

2022г.



МЕНЮ
на *22 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	В1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Обед																				
№ рецептуры 13***	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 286*	Тефтели соус красный основной	90/30	5,87	9,83	22,71	164,20	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00							
т/к № 688*	гарнир: каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 379 № рецепт. 379*	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78						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	1,3	16,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,0009	0,005
(т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06	7	0,045	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	0
т/к № 338*	Фрукт (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	0
	Итого обед:	940	26,09	26,23	103,9	822,05	263,62	88,225	362,53	11,73	0,496	46,95	101,29	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,0009	0,205