Утверждаю.

Квачева Г.И.

«29» сентября 2022г.

МЕНЮ

на 29 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	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
Обед																			
т/к № 45*	*Салат из свежих помидоров с луком*	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 88, рецепт.88*	*Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)*	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
т/к № 608*	*Котлеты соус красный основной*	120	11,4	9,13	27,96	198,08	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	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
№ 375*	*Чай с сахаром и лимоном*	200	0,14	0,03	16,15	67,0	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	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
№ 338*	*Фрукт (Яблоко)*	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
	Итого обед:	**900**	**26,42**	**27,33**	**100,93**	**821,01**	**138,41**	**60,575**	**133,166**	**8,155**	**0,236**	**73,9**	**110,77**	**14,602**	**4,05**	**182,84**	**0,0159**	**0,0009**	**0,205**