

Утверждено.

Качеева Г.И.

« 6 » *декабрь* 2022г.



МЕНЮ
на *Семья в обед*
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	3,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 33 рецепт. 88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200	1,4	3,91	18,98	67,8	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605***	Плов из птицы	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
т/к № 382* № рецепт. 382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	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 № 210110***	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013	
	Итого обед:	1045	25,86	26,02	101,02	782,08	121,69	56,842	108,39	4,52	0,264	78,51	62,27	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,237	