

Утверждено.

Квачева Г.И.

«11» *сентября* 2022г.



МЕНЮ
на *Нормы 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 | B | D | K | I | Se | F | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,7 | 3,05 | 8,38 | 63 | 27,83 | 0 | 0,47 | 0,03 | 1,8 | 0 | 0,04 | 0 |
| т/к № 88* № рецептуры 66* | Салат из моркови с изюмом | 60 | 0,7 | 3,05 | 8,38 | 63 | 27,83 | 0 | 0 | 0,47 | 0,03 | 1,8 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| № рецептуры 206*** | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 200 | 4,69 | 9,72 | 19,11 | 107,8 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| т/к № 120605*** | Плов из птицы | 240 | 13,44 | 14,02 | 50,14 | 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| т/к № 379 № рецепт. 379* | Кофейный напиток | 200 | 0,14 | 0,03 | 16,15 | 67 | 125,78 | 14 | | 0,13 | | 1,3 | 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 | 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 | 0,0084 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,005 | 0 | 0,2 | 0 |
| (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 | 0,0084 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| т/к № 338* | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 | 24 | 13,5 | 0,032 | 3,3 | 0 | 15 | 14,77 | 14,4 | 3,52 | 162,44 | 0,0065 | 0 | 0,0065 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого обед: | 910 | 23,87 | 24,93 | 100,93 | 731,76 | 125,32 | 55,635 | 142,68 | 9,07 | 0,643 | 61,746 | 57,66 | 0,266 | 4,14 | 20,4 | 0,0117 | 0,0009 | 0 | 0,0117 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,205 | 0 | 0,205 | 0 | 0,205 |

Обед