Утверждаю.

Квачева Г.И.

«12» октября 2022 г.

МЕНЮ

на 12 октября 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 №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
т/к № 197*	***Рассольник петербургский на овощном бульоне***	200	4,04	10,24	17,06	146,2	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептура № 143*	***Котлеты рыбные соус красный основной***	100	10,95	5,04	9,48	109,47	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	***гарнир: макароны отварные***	150	5,21	3,84	31,16	190,5	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	0	0	0	0	0	0
№ 17* № рецептуры 349	***Компот из смеси сухофруктов***	200	0,73	0	30,69	130	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	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
№ 338*	***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:	870	26,92	23,77	102,26	792,62	158,08	80,679	327,43	61,97	21,50	76,81	62,27	68,052	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,237