

Утверждено.

Квачева Г.И.

2022 г.



**МЕНЮ**

на Время обеда

**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 № 51* № рецепт.75	<b>Икра морковная</b>	60	0,93	4,88	5,53	70	26,52	0	0	0,49	0,03	2,2	0,00	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 33 рецепт.88*	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 61 № рецептуры 370**	<b>Азу</b>	100	5,28	7,21	6,96	116,8	11,48	16,10	-	1,0	-	3,78	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 37, рецептура 679***	<b>гарнир: каша ячневая</b>	150	5,4	5,26	30,83	187,02	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
т/к № 382* № рецепт.382*	<b>Какао с молоком</b>	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 375*	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200	0,14	0,03	16,15	67	4,95	2,8	-	0,49	-	2,05	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
т/к № 878***	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	0,0005	0,0084	0	0,2	0	0,0084	0	0,2	0	0,013	0
(т/к № 879***	<b>Хлеб ржаной</b>	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	0,013	0,0084	0	0,2	0	0,0084	0	0,013	0	0,013	0
т/к № 210110***	<b>Апельсин</b>	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	0,0047	0	0,013	0	0,0047	0	0,013	0	0,013	0
	<b>Итого обед:</b>	950	23,58	26	109,01	816,78	108,27	30,155	162,092	7,91	0,273	29,742	63,22	13,929	0,9	104,42	0,0141	0,0009	0,0005	0,0084	0	0,2	0	0,0084	0	0,2	0	0,013	0