

Утверждаю.

Квачева Г.И.

2022 г.



МЕНЮ

на 19 октября 2022 г.

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																				
№ рецептуры 53*	Салат из свежих с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	17,0	11,03	-	0,79	-	4,12	-	-	-	-	-	-	-	-
т/к № 779 из Серия программ «Питание»	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	5,1	1,72	16,9	114,24	11,07	-	0,74	0,0367	2,212	-	0,0466	-	-	-	-	-	-	-
т/к № 532**	Мясо отварное	90	11	3,06	4,45	120	11,48	16,10	-	1,0	-	3,78	-	-	-	-	-	-	-	-
т/к № 321, рецептура 321*	Рагу из овощей	150	2,29	16	19,44	176	23,9	27,8	61,8	0,98	8,67	31,0	-	-	-	-	-	-	-	-
т/к № 47***	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
рецепт. 943***	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	0,005
т/к № 878***	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	0,2
т/к № 879***	Банан	200	3	1	42	192	12,23	0,064	0,075	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169	0,169	0,169
т/к № 210110***	Итого обед:	960	27,58	25,12	101,99	799,04	108,27	30,155	162,092	7,91	0,273	29,742	63,22	13,929	0,9	104,42	0,0141	0,0009	0,218	0,218