

Утверждено.

Кеачева Г.И.

« 1 » декабря 2022 г.



МЕНЮ

на 1 декабря 2022 г.

I-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													
Обед																																		
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			
т/к № 204***	Суп с крупной и томатной пастой (харчо)	200	5,18	3,94	21,76	102,26	21,01	25,93	95,87	1,18	0,10	6,70	0,00	0	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	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	0	
т/к № 379 № рецепт. 379*	Кофейный напиток	200	0,14	0,03	16,15	67	125,78	14	50,02	0,13	0,09	1,3	42,1	0,036	0,13	9,9	0,001	0,0009	0	0,0009	0	0,0005	0	0,0005	0	0	0	0	0,0005	0	0	0,0005	0	
т/к № 878***	Бутерброд с сыром	50	5,6	3,51	0,52	114,4	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	
т/к № 879***	Хлеб ржаной	20	1,72	0,31	0,31	47,06						45	73,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0	0,0094	0	0,205	0	0,205	0	0	0	0	0,205	0	0,205	0	0,205	
Итого обед:			26,78	24,53	101,26	755,32	324,34	64,865	191,65	5,14	0,316	45	73,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0	0,0094	0	0,205	0	0,205	0	0	0	0,0009	0	0,205	0	0,205	0	0,205
Полдник																																		
т/к № 338* т/к № 210110***	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	0,169	0	0,169	0	0	0	0	0	0,169	0	0,169	0	0,169	
	банан	100	1,5	0,5	34,09	108	8	0,04	0,05	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,0056	0	0,169	0	0,169	0	0	0	0	0	0,169	0	0,169	0	0,169	
	Итого полдник:	265	2,1	1,1	48,79	178,3	32	13,54	0,082	3,3	0	27,8	36,98	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,0065	0	0,169	0	0,169	0	0	0	0	0,169	0	0,169	0	0,169	0	0,169
	Итого за I-й день	1035	28,88	25,63	150,05	933,62	356,34	78,405	191,73	8,44	0,316	72,8	110,5	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0	0,0159	0	0,205	0	0,205	0	0	0,0009	0	0,205	0	0,205	0	0,205	