Утверждаю.

Квачева Г.И.

«_21» декабря 2022 г.

МЕНЮ
на 21 декабря 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	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
Завтрак																			
	Сырники из творога со сметаной	150	25,88	20,6	26,8	396,84	267,62	36,8	0	0,93	0	0,54	0	0	0	0	0	0	0
№ 17* № рецептуры 349	***Чай с сахаром***	200	0	0	28	119	6,0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Бутерброд с маслом	20	1,64	8,48	0,36	114	7,6	0,015	2,0075	0,84	0,0045	3,45	67,05	0,018	0,065	4,95	0,0005	0,0005	0,0025
	Итого завтрак:	**370**	**27,72**	**29,08**	**41,16**	**538,84**	**171,42**	**23,075**	**137,4675**	**1,49**	**0,0645**	**4,36**	**38,65**	**0,018**	**0,065**	**4,95**	**0,0005**	**0,0005**	**0,0025**
Обед																			
	Салат из капусты и огурцов свежих	60	0,95	2,25	2,72	33,19	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 197*	***Рассольник петербургский со сметаной***	200	1,6	8,77	13,54	97,4	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептура № 511***	***Шницель рыбный натуральный соус красный основной***	100	10,73	6,82	16,91	119,15	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	***гарнир: гречка рассыпчатая***	150	7,46	5,61	38,94	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	***Кисель***	200	0,2	0	14	28	0,24	0	0	0,03	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	0,005
(т/к № 879***	***Хлеб ржано-пшеничный***	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	0,008	0	0,2
	Итого обед:	770	**25,74**	**24,01**	**100,94**	**724,25**	**134,11**	**60,125**	**157,675**	**6,34**	**0,264**	**39,655**	**94,386**	**0,052**	**0,53**	**20,4**	**0,0094**	**0,0009**	**0,205**
Полдник																			
т/к № 210110 ***	***Фрукт (апельсин)***	100	0,9	0,2	8,1	43	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	Фрукт (груша)	100	0,6	0,46	14,7	68,26	12	63	0	0,9	0	15	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт (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
т/к № 389*	***Сок 0,2***	200	1	0	20,2	84,8	14	10	0	2,8	0	4	0	0	0	0	0	0	0
		500	**2,9**	**1,06**	**52,8**	**242,93**													
	Всего: за 2-й день:	**1640**	**56,36**	**54,15**	**194,9**	**1506,02**	**305,53**	**83,2**	**295,1425**	**7,83**	**0,3285**	**44,015**	**133,036**	**0,07**	**0,595**	**25,35**	**0,0099**	**0,0014**	**0,2075**