



Утверждаю,
Квачева Г.И.
«12» января 2023 г.

МЕНЮ
на 12 января 2023 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	Sc	F	
																				Обед
№ рецептуры 34*	Салат из свежесы с яблоками	60	0,79	3,08	5,98	52,47	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0	0	0
№ рецептуры 206***	Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 486*	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,87	12,85	11,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир: рис отварной	150	3,65	5,37	36,87	209,7	1,37	0	0	0,525	0,03	18,17	25,50	0,015	0	0	0	0	0	0
№ 132*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,06	27,88	113,52	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	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	0,0005	0
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	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	0
	Итого обед:	870	26,38	26,54	105,95	805,42	127,4	100,74	316,886	64,29	21,54	72,19	112,36	14,47	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,0005	0,205