



Утверждаю.
Квачева Г.И.
«18» января 2023 г.

МЕНЮ
на 18 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	Se	F							
																				Обед						
т/к № 100201***	Салат из капусты (с морковью)	60	0,98	6,05	5,78	82,1	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 197*	Рассольник петербургский на овощном бульоне	200	3,04	10,24	17,06	146,2	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептура № 143*	Котлеты рыбные соус красный основной	100	10,95	5,04	9,48	109,47	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 694***	гарнир. макаронные отварные	150	5,21	3,84	31,16	182,5	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 17* № рецептуры 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,73	0	30,69	130	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0	0	0	0	0	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	0,0009	0,001	0,0084	0	0	0	0
(т/к № 879*** № 338*	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	0,0084	0	0,0084	0	0	0	0
	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	0,0065	0	0,0065	0	0	0	0	0
	Итого обед	870	26,31	26,13	104,8	822,20	163,26	92,645	354,1	7,93	0,456	77,32	143,77	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205	0,0159	0,0009	0,0159	0,0009	0,205	0,0009	0,205