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

МЕНЮ
на 30 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	B
Обед																				
т/к № 45*	***Винегрет овощной***	60	0,81	3,7	4,61	54,96	20,13	12,81	24,10	0,53	0,03	7,95	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 10, рецепт.204 ***	***Суп картофельный с крупой на овощном бульоне***	200	2,14	2,24	15,71	83,6	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00	0	0	0	0	0	0	
т/к № № рецепт.591***	***Гуляш***	90	9,42	12,06	6,49	98,71	17,45	17,62	0	2,45	0	0,74	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт.679***	***Гарнир: каша гречневая 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	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	***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
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
(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	0,2	0
№ 389*	***Сок 0,2***	200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03	
	Итого обед:	960	26,03	24,17	100,78	705,58	101,64	120,827	298,787	10,83	0,426	112,69	61,52	7,052	4,05	104,4	0,0159	0,0009	0,237	0