Утверждаю.
Квачева Г.И.
«14» марта 2023 г.

МЕНЮ
на 14 марта 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 № 41 рецептур.49*	**Салат витаминный**	60	0,9	2,76	6,6	54,6	44.88	25,67	72,87	2,09	0,16	11,37	0.16	0,054	0,09	0	0	0	0
т/к № 204***	**Суп с крупой и томатной пастой (харчо)**	200	5,18	3,94	26,76	102,26	21,01	25,93	95,87	1,18	0,10	6,70	0,00	0	0	0	0	0	0
т/к № 259, № рец.259	**Жаркое по-домашнему**	240	14.1	19,36	17,52	312,79	40,1	55,83	0	5,07	0	8,88	0		0	0		0	0
№ 375*	**Чай с сахаром и лимоном**	200	0,14	0,03	16,15	67	4,95	2,8	0	0,49	0	2,05	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 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
т/к № 210110 ***	**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	0.169
	Итого обед:	860	**26,82**	**27,15**	**101,95**	**769,71**	**139,14**	**110,345**	**168,84**	**11,29**	**0,386**	**59,2**	62,27	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,237