Утверждаю.

Квачева Г.И.

«15» марта 2023 г.

МЕНЮ

на 15 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 №15*	**Салат из свежих помидоров и огурцов**	60	0,59	3,69	3,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00	0	0	0	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
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
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
№ 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
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
№ 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
	Итого обед:	870	**26,18**	**27,15**	**103,21**	**797,47**	**137,75**	**106,85**	**332,636**	**8,385**	**0,476**	**69,71**	**87,78**	**14,60**	**4,05**	**182,84**	**0,0159**	**0,0009**	**0,205**