

Утверждаю.
Квачева Г.И.
2023г.

Директор школы



МЕНЮ

на 16 мая 2023г.

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | Энергетич. ценность | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|--------------------------|--|-----------|------------------|-------|---------------------|----------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|------|----------------------|--------|--------|-------|--|--|
| | | | Белки | Жиры | | Углеводы | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A | B2 | D | K | I | Se | F | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры 34* | Салат из сборных овощей | 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 | | |
| № рецептуры 206*** | Суп картофельный с бобовыми на овощном бульоне | 200 | 4,39 | 4,22 | 14,06 | 107,8 | 30,46 | 28,24 | 69,74 | 1,62 | 0,18 | 4,65 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| т/к № 286* | Тфтели соус красный основной | 100 | 10,32 | 11,57 | 20,26 | 193,6 | 35,44 | 15,2 | 90,92 | 0,7 | 0,04 | 2,35 | 39,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| т/к № 694*** | гарнир: макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 4,86 | 21,12 | 37,17 | 1,11 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| т/к № 379 № рецепт. 379* | Кофейный напиток | 200 | 0,14 | 0,03 | 16,15 | 67 | 125,78 | 14 | | 0,13 | | 1,3 | 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 | 0,045 | 0,03 | 0,78 | 0,036 | 10,5 | 31,4 | 0,016 | 0,4 | 10,5 | 0,0084 | 0 | 0,2 | | |
| т/к № 338* | мандарин | 150 | 0,18 | 0,45 | 16,88 | 85,5 | 5,25 | 1,65 | 0,026 | 0 | 0,09 | 25,6 | 10,0 | 0,045 | 3,52 | 0 | 0,0023 | 0 | 0 | | |
| Итого обед: | | 920 | 26,34 | 24,74 | 100,61 | 799,88 | 263,62 | 88,225 | 362,53 | 11,73 | 0,496 | 46,95 | 101,29 | 14,452 | 4,05 | 182,84 | 0,0159 | 0,0009 | 0,205 | | |