



Утверждаю.
 Квачева Г.И.
 Директор школы
 « 09.09.2023 г. »

МЕНЮ

на 12 сентября 2023 г.

Рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества																		
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	BI	C	A	B2	D	K	I	Se	F					
т/к № 14 № рецепт. 14	<i>Салат из свежих помидоров с луком</i>	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 96 рецепт. № 96*	<i>Рассольник ленинградский</i>	200	5,09	7,12	10,45	126,67	25,83	19,26	0	1,1	0	10,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 486*	<i>Рыба тушеная в томатном соусе с овощами</i>	90	8,32	9,46	12,25	90	31,27	35,86	143,08	0,58	0,06	2,01	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № рецептура 694***	<i>гарнир: пюре картофельное</i>	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептуры 412 (1)	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,06	0,34	46,8	191,6	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 878***	<i>Хлеб пшеничный</i>	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	0,0005	0,0009	0,0009	0,0009	0,0005	0,0005
(т/к № 879*** №389*	<i>Хлеб ржаной</i> <i>Сок 0,2</i>	26 200	1,72 0,4	0,31 0,4	0,31 9,8	47,06 46,87	7 16	0,045 9	0,03 0,021	0,78 2,2	0,036 0	10,5 15	31,4 14,73	0,016 14,4	0,4 3,52	10,5 162,44	0,0084 0,0065	0 0	0,2 0	0,2 0	0,2 0	0,2 0	0,2 0	0,2 0
	Итогообед:	966	23,61	26,39	103,41	764,91	147,23	102,615	253,08	8,03	0,376	76,89	87,736	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,205	0,0009	0,0009	0,0009	0,205	0,205