

Утверждаю.

Квачева Г.И.

Директор школы

« 21 » 09 2023г.



МЕНЮ

на 21 сентября 2023 г.

| № 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 | | | | | | |
| № рецептуры 44* | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,64 | 2,82 | 6,36 | 51,85 | 20,32 | 10,02 | 18,47 | 0,93 | 0,012 | 5,5 | 0,006 | 0,018 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| т/к № 82*** № рецпт. 82/106*** | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 6,79 | 19,88 | 83,8 | 19,68 | 21,6 | 53,32 | 0,87 | 0,09 | 6,6 | 0 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 19,68 | 21,6 | | | | | | | |
| т/к № 608* | Комплеты соус красный основной | 100 | 11,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 35 | 25,7 | 133,1 | 1,2 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| т/к № 679*** | гаршир: каша ячневая | 150 | 4,79 | 4,26 | 30,83 | 187,02 | 39,14 | 0,02 | 168 | 0,83 | 0,09 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| т/к № 47*** № рецпт. 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 | 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*** т/к № 210110 *** | Хлеб ржаной | 26 | 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 | | | | | | | |
| | Фрукт | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 42,35 | 0,12 | 0,047 | 0 | 0 | 0,18 | 15,7 | 13,83 | 0,37 | 84,02 | 0,0047 | 0 | 0,013 | | | | | | | |
| | Итого обед: | 976 | 26,02 | 24,07 | 100,66 | 744,73 | 182,69 | 57,535 | 372,982 | 6,69 | 0,398 | 29,8 | 86,226 | 16,05 | 3,17 | 118,13 | 83,8141 | 19,681 | 21,818 | | | | | | | |