

Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_ Квачева Г.И.

« 20 » 09 2023 г.

## МЕНЮ

на 22 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	
<b>Обед</b>																				
т/к № 52(1)	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,72	4,08	3,84	55,2	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	10,95	24,58	0,8	0,01	5,7	0	0	0	0
т/к № 110109	Борщ с капустой и картофелем	200	3,76	4,04	10,06	83,14	49,1	21,62	0	1,34	0	12,85	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № № рецепт.591***	Гуляш	90	9,85	10,38	2,76	97,66	14,14	15,1	113,05	1,34	0,1	0,74	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт.679***	Гарнир: каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	Кисель из сухофруктов	200	0,2	0	34,51	132	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	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*** № 338*	Хлеб ржаной Яблоко	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	
		150	0,6	0,6	14,7	70,31	24	13,5	0,032	3,3	0	22,5	22,09	21,6	5,28	243,66	0,0098	0	0	
	Итого обед:	916	26,73	24,04	101,97	777,08	261,74	75,315	280,147	67,69	21,43	66,03	94,19	22,452	5,82	269,76	0,0192	0,0009	0,205	