**Утверждаю.**

**Директор школы _____ Квачева Г.И.**

**«___» _____ 2023г.**

# МЕНЮ

**на** 4 октября **2023 г.**

| №рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Пищевыевещества | | | Энергетическая ценность | Витамины/Минеральныевещества | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A | B2 | B | D | K | I | Se | F |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| т/к № 45* | ***Винегрет овощной*** | 60 | 0,81 | 3,7 | 4,61 | 54,96 | 20,13 | 12,81 | 24,1 | 0,53 | 0,03 | 7,95 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 60 |
| т/к № 33 рецепт.88* | ***Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)*** | 200 | 1,4 | 5,91 | 6,79 | 67,8 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0,05 | 14,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 |
| т/к № 120605*** | ***Плов из птицы*** | 240 | 14,03 | 13,28 | 48,24 | 361,6 | 6,82 | 38,7 | 45,73 | 1,62 | 0,06 | 5,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 240 |
| № 433* | ***Напиток кофейный на молоке*** | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 125,78 | 14 | 0 | 0,13 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 |
| т/к № 878*** | ***Хлебпшеничный*** | 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 | 40 |
| (т/к № 879*** | ***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 | 26 |
| т/к № 210110*** | ***Фрукт*** | 150 | 2,55 | 0 | 34,35 | 110,2 | 12 | 0,06 | 0,08 | 0 | 0 | 17,2 | 33,32 | 100,8 | 1,44 | 143,43 | 0.0084 | 0 | 0,254 | 150 |
| | Итогообед: | 916 | 26,59 | 26,96 | 109,62 | 819,62 | 219,59 | 83,445 | 108,06 | 5,38 | 0,266 | 64,22 | 80,82 | 100,85 | 1,97 | 163,83 | 0,0094 | 0,0009 | 0,254 | 916 |