Директор школы _____ Утверждаю.
Квачева Г.И.
«9» 10 2023г.

МЕНЮ

на 9 октября 2023 г.

№рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевыевещества			Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
Обед																			
т/к № № рецепт.14	***Салат из свежих помидоров слуком***	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
т/к № 96 рецепт.№ 96*	***Рассольник ленинградский***	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
т/к № 486*	***Рыба тушеная в томатном соусе с овощами***	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
т/к № рецептура 694***	***гарнир: пюре картофельное***	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
№ рецептуры 412 (1)	***Компот из смеси сухофруктов***	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
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	0,005
(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	0,2
№389*	***Сок 0,2***	200	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	0,021	2,2	0	15	14,73	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	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