



Утверждаю.

Директор школы Квачева Г.И.

« 10 » 2023г.

МЕНЮ

на 12 октября 2023 г.

Рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества																	
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	B2	D	K	I	Se	F				
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	0	0	0	0	0
т/к № 110109	Борщ с капустой и картофелем	200	3,76	4,09	10,06	83,14	49,1	21,62	0	1,34	0	12,85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № № рецепт. 591***	Гуляш	90	9,85	10,39	2,76	97,66	14,14	15,1	113,05	1,34	0,1	0,74	0	0	0	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	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Компот 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	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	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009	0,0009
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	0,2	0	0	0
т/к № 338*	Фрукт	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	0	0	0	0
	Итого обед:	916	26,82	23,72	102,74	776,84	261,74	75,315	280,147	67,69	21,43	66,03	94,19	22,452	5,82	269,76	0,0192	0,0009	0,0009	0,205	0,0009	0,0009	0,205