Утверждаю.

Директор школы _____Квачева Г.И.

«_16_»_10_2023г.

МЕНЮ

на 16 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 №15*	**Салат из свежих помидоров и огурцов**	60	0,59	3,69	3,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0	0	0	0	0	0	0
№ рецептуры 206***	**Суп картофельный с бобовыми**	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	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 № 679***	**Гарнир:каша рассыпчатая (гречневая)**	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02	0,015	0	0	0	0	0
№ 132*	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0,28	0,06	27,88	113,52	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	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***	**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
№ 338*	**Яблоко**	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
	Итогообед:	916	26,64	24,2	107,8	781,66	136,52	154,94	445,767	12,53	0,586	57,7	69,616	21,67	5,81	264,06	0,0192	0,0009	0,205