Утверждаю.

Директор школы _____Квачева Г.И.

«23» 10 2023г.

МЕНЮ

на 23 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	D	K	I	Se	F
Обед																			
т/к № № рецепт.14	**Салат из свежих помидоров с луком**	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***	**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
№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**