

Утверждаю.

Директор школы Квачева Г.И.

« 16 » 10 2023г.

# МЕНЮ

на 26 октября 2023 г.

Рецептурный 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							
<b>Обед</b>																										
т/к № 45*	<b>Винегрет овощной</b>	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	0	0	
т/к № 110109	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	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	0	0	0
т/к № рецепт.591***	<b>Гуляш</b>	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	0	0	0
№ рецепт.679***	<b>Гарнир: каша пшеничная</b>	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	0	0	0
т/к № 47*** № рецепт.943***	<b>Компот из сухофруктов</b>	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	0	0	0
т/к № 878***	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	0,0005							
(т/к № 879*** № 338*	<b>Хлеб ржаной</b>	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							
	<b>Фрукт</b>	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							
	<b>Итого обед:</b>	<b>916</b>	<b>26,82</b>	<b>23,72</b>	<b>102,74</b>	<b>776,84</b>	<b>261,74</b>	<b>75,315</b>	<b>280,147</b>	<b>67,69</b>	<b>21,43</b>	<b>66,03</b>	<b>94,19</b>	<b>22,452</b>	<b>5,82</b>	<b>269,76</b>	<b>0,0192</b>	<b>0,0009</b>	<b>0,205</b>							