Директор школы _____ Утверждаю.
Квачева Г.И.
«12» января 2024 г.

МЕНЮ

на 12 января 2024г.

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F
Обед																			
т/к №07 № рецептуры 28	**Салат овощной с яблоками**	60	0,72	3,19	4,38	27,6	27,34	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0	0,01	5,7	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
№ 349*	**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*	**Фрукт**	100	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
	Итого обед:	**866**	**26,77**	**24,01**	**108,94**	**764,74**	**152,65**	**153,16**	**449,007**	**12,43**	**0,576**	**53,34**	**69,616**	**21,67**	**5,82**	**269,76**	**0,0192**	**0,0009**	**0,205**