



Утверждаю:  
 Квачева Г.И.  
 «18» января 2024 г.

Директор школы

**МЕНЮ**  
 на 18 января 2024г.

| № рецептуры, сборник                | Наименование Блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |       | Энергетическая ценность | Витамины/ Минеральные вещества |       |        |        |       |       |       |       |        |      |        |        |        |       |     |
|-------------------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|-------|-------------------------|--------------------------------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|-------|-----|
|                                     |                             |           | Белки            | Жиры  |                         | Углевод                        | Ca    | Mg     | P      | Fe    | B1    | C     | A     | B2     | D    | K      | I      | Se     | F     |     |
|                                     |                             |           |                  |       |                         |                                |       |        |        |       |       |       |       |        |      |        |        |        |       | кВт |
| <b>Обед</b>                         |                             |           |                  |       |                         |                                |       |        |        |       |       |       |       |        |      |        |        |        |       |     |
| т/к №38 № рецептуры 46              | Салат из капусты с яблоками | 60        | 0,92             | 0,07  | 6,55                    | 28,87                          | 28,52 | 11,45  | 21,23  | 0,44  | 0,02  | 17,67 | 1,1   | 0,024  | 0    | 0      | 0      | 0      | 0     | 0   |
| т/к № 110307 рецепт. 139; 110307*** | Суп картофельный с горохом  | 200       | 4,3              | 4,5   | 15,64                   | 120,52                         | 30,46 | 28,24  | 69,74  | 1,62  | 0,18  | 4,65  | 0     | 0      | 0    | 0      | 0      | 0      | 0     | 0   |
| т/к № № рецепт. 304*                | Плов из птицы               | 240       | 12,04            | 14,22 | 48,24                   | 341,6                          | 41,52 | 21,36  | 45,73  | 0,8   | 0,06  | 17,73 | 0     | 0      | 0    | 0      | 0      | 0      | 0     | 0   |
| т/к № № рецепт. 959***              | Какао с молоком             | 200       | 3,52             | 3,72  | 25,49                   | 145,2                          | 122   | 14     | 90     | 0,456 | 0,04  | 1,3   | 0,01  | 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   |     |
| т/к № 338*                          | Фрукт                       | 100       | 1,04             | 1,4   | 10,53                   | 51,1                           | 24    | 13,5   | 0,032  | 3,3   | 0     | 1,5   | 14,77 | 14,4   | 3,52 | 162,44 | 0,0065 | 0      | 0     |     |
| Итого обед:                         |                             | 866       | 26,82            | 24,78 | 107,28                  | 812,35                         | 266,7 | 88,625 | 226,78 | 9,076 | 0,426 | 73,75 | 63,38 | 14,476 | 4,05 | 182,84 | 0,0159 | 0,0009 | 0,205 |     |