

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

МЕНЮ

на 22 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 № рецептур.34*	Салат свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,003	5,88	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
т/к № № рецепт.208***	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	6,79	19,88	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6
т/к № 591 № рец.591	Гуляш	100	10,84	11,6	8,65	179,1	8,72	18,52	0	0,82	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0,24	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт.679***	Гарнир: каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,4	3,95	0,18	0	0,02	0,015	0	0	0	0	0	0	0,02	0,015	0	0	0,015	0	0	0	0	0
№ 874***	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	18	0	4,29	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0,0009	6,9	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	0,03	0,78	0,036	10,5	31,4	0,016	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:	766	26,65	27,38	102,71	796,67	96,34	118,835	291,24	9,49	0,399	30,12	47,52	2,227	2,8	34,11	83,8094	19,681	21,805	291,24	9,49	0,399	30,12	47,52	2,227	2,8	34,11	83,8094	19,681	21,805