



Утверждаю.  
 Квачева Г.И.  
 Директор школы

«21» ноября 2024 г.

**МЕНЮ**

*21 ноября*  
 2024 г

| № 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      | 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      | 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      | 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      | 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      | 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 | 0,0005 |      |
| 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      | 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  |      |