Утверждаю.
Директор школы _____ Квачева Г.И.
«16» декабря 2024 г.

# МЕНЮ

16 декабря 2024 г

| № рецептуры, сборник | Наименование Блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины/ Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | Ca | Mg | P | Fe | B 1 | C | A | B 2 | D | K | I | Se | F |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| т/к № 100509 № рецептуры 37, 100509** | *Салат из сборных овощей* | 60 | 0,83 | 4,07 | 2,84 | 69,78 | 33,6 | 18,56 | 0 | 0,54 | 0 | 10,95 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| т/к № ____ № рецепт.187*** | *Щи из свежей капусты с картофелем* | 200 | 1,4 | 5,91 | 6,79 | 67,8 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0,05 | 14,77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| т/к № 34* № рецепт. 291* | *Плов из птицы* | 240 | 14,03 | 13,28 | 48,24 | 361,6 | 6,82 | 38,7 | 45,73 | 1,62 | 0,06 | 5,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| № 945*** | *Чай с молоком* | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 | 33 | 10,5 | 67,5 | 0,4 | 0,02 | 0 | 0,08 | 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 |
| (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 |
| Т/К № 210110 *** | *Фрукт* | 100 | 2 | 0 | 30,2 | 98,2 | 12 | 0,06 | 0,08 | 0 | 0 | 17,2 | 33,32 | 100,8 | 1,44 | 143,43 | 0.0084 | 0 | 0 |
| | *Итого обед:* | **866** | **24,66** | **25,73** | **105,3** | **808,44** | **140,28** | **85,695** | **151,46** | **5,66** | **0,256** | **65,92** | **80,9** | **100,85** | **1,97** | **163,83** | **0,0094** | **0,0009** | 0 |