

Утверждаю.

Косичева Г.И.

2022г.



# МЕНЮ

на 2 марта 2022г.

1-4 классы

| № рецептура, сборник     | Наименование Блюда                                        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Витамины/ Минеральные вещества |        |        |      |                |       |        |                |      |                    |        |        |       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------------------------------|--------|--------|------|----------------|-------|--------|----------------|------|--------------------|--------|--------|-------|
|                          |                                                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         | Ca                             | Mg     | P      | Fe   | B <sub>1</sub> | C     | A      | B <sub>2</sub> | D    | K                  | I      | Se     | F     |
|                          |                                                           |           |                  |       |          |                         |                                |        |        |      |                |       |        |                |      |                    |        |        |       |
| Обед                     |                                                           |           |                  |       |          |                         |                                |        |        |      |                |       |        |                |      |                    |        |        |       |
| т/к № 100201***          | Салат из капусты (с морковью)                             | 60        | 0,98             | 6,05  | 5,78     | 82,10                   | 22,42                          | 9,10   | 16,57  | 0,31 | 0,02           | 19,47 | 0,00   | -              | -    | -                  | -      | -      | -     |
| т/к № 10, рецепт. 204*** | Суп картофельный с крупой на овощном бульоне              | 200       | 1,6              | 2,19  | 11,66    | 72,60                   | 20,88                          | 22,80  | 66,12  | 1,04 | 0,09           | 6,60  | 0,00   | -              | -    | -                  | -      | -      | -     |
| т/к № 486*               | Рыба тушеная в томате с овощами гарнир: пюре картофельное | 80        | 13,87            | 7,85  | 6,53     | 150,00                  | 52,11                          | 59,77  | 238,46 | 0,96 | 0,10           | 3,35  | 0,01   | -              | -    | -                  | -      | -      | -     |
| т/к № 694***             |                                                           | 150       | 3,33             | 3,84  | 21,59    | 134,51                  | 36,98                          | 27,75  | 86,60  | 1,01 | 0,14           | 18,17 | 25,50  | -              | -    | -                  | -      | -      | -     |
| т/к № 833*               | соус красный основной                                     | 30        | 0,23             | 0,67  | 1,82     | 14,20                   | 7,05                           | 5,34   | 7,89   | 0,13 | 0,012          | 0,96  | 0,006  | -              | -    | -                  | -      | -      | -     |
| № рецептуры**            | Компот из смеси сухофруктов                               | 200       | 0,28             | 0,06  | 27,88    | 113,52                  | 6,40                           | 0,00   | 3,6    | 0,18 | 0,01           | 1,08  | 0,00   | -              | -    | -                  | -      | -      | -     |
| т/к № 878***             | Хлеб пшеничный                                            | 40        | 3,28             | 0,56  | 0,52     | 78,0                    | 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                                               | 20        | 1,72             | 0,31  | 0,31     | 47,06                   | 7,0                            | 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 № 210103***          | Киви                                                      | 200       | 3,0              | 1,0   | 42,0     | 192,00                  | 12,23                          | 0,064  | 0,075  | 0    | 0              | 12,8  | 22,21  | 67,2           | 0,96 | 95,62              | 0,0056 | 0      | 0,169 |
|                          | Итого за обед:                                            | 980       | 28,29            | 22,22 | 118,09   | 883,99                  | 178,27                         | 124,90 | 419,36 | 6,09 | 0,498          | 79,83 | 95,226 | 67,252         | 1,49 | 116,0 <sub>2</sub> | 0,015  | 0,0009 | 0,374 |