



МЕНЮ
на 2 марта 2022г.
5-11 классы

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг етичес ценнос ть	Витамины / Минеральные вещества												
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	P	Fe	B 1	C	A	B 2	D	K	I	Se	F
Обед																			
т/к № 100201 ***	Салат из капусты (с морковью)	100	1,42	5,08	9,02	87,40	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	250	5,82	8,53	6,35	127,34	20,88	22,80	66,12	1,04	0,09	6,60	0,00	-	-	-	-	-	-
т/к № 486*	Рыба тушенная в томате с овощами	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***	гарнир: пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,70	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	-	-	-	-	-	-
№ 132*	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
Итого за обед:		900	30,29	28,82	76,97	782,22	166,04	124,835	419,285	6,09	0,498	67,03	73,016	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205