

Утверждено.

Квачева Г.И.

2022г.



МЕНЮ

на

1 марта 2022г.

5-й классы

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетиче ская ценность	Витамины / Минеральные вещества														
			Белки	Жиры		Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Обед																				
т/к №38*	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	16,95	67,33	14,57	18,45	26,4	0,65	0,03	3,75	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к №33, рецепт.88*	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	250	2,38	8,13	9,75	127,50	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0,00	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 120605 ***	Плов из птицы	260	15,19	13,19	52,26	391,73	39,79	20,47	43,82	0,74	0,058	16,99	0,00	0	0	0	0	0	0	0
(т/к № 291***	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29,0	122,0	0,24	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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:	870	25,05	22,37	108,79	833,62	109,46	56,795	108,365	4,52	0,264	52,91	47,5	0,052	0,53	20,4	0,0094	0,0009	0,205	