

Утверждаю.

Качкова Г.И.

2022г.



МЕНЮ

на 1 сентября 2022г.

1-4 классы

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины/ Минеральные вещества													
			Белки	Жиры	Углево ды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	
Обед																				
т/к №38*	Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	10,17	40,40	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)	200	1,40	3,91	6,79	67,80	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	230	13,44	11,67	46,23	346,53	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	0	0	28,0	119,0	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	
т/к № 210110 ***	Яблоко	160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032	
т/к № 210110 ***	Апельсин	135	1,22	0,27	10,94	58,05	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013	
	Итого обед:	1045	22,35	17,47	118,58	832,04	121,69	56,842	108,39	4,52	0,264	78,51	62,27	14,452	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,237	