

Утверждено.

Квачева Г.И.

2022г.



МЕНЮ

на 15 марта 2022г.

1-4 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																				
№ рецептуры 34*	Салат из свеклы с яблоками	60	0,79	3,08	5,98	52,47	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	0	0	
т/к № 33 рецептура 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	
т/к № 249*	Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,0	40,1	26	189,7	0,99	0,08	0,17	56	0	0	0	0	0	0	
т/к № 694***	гарнир: пюре картофельное	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	-	-	-	-	-	-	
т/к № 47*** № рецепт. 943***	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,0	6,0	0	0	0,4	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 № 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 обед:	980	27,02	17,74	95,58	716,04	158,08	80,679	327,43	61,97	21,507	76,81	62,27	68,052	4,05	182,84	0,0159	0,0009	0,237	