

Утверждаю.
Квачева Г.И.
« 22 » 03 2022г.

МЕНЮ
на 22 марта 2022г.
5-11 классы



№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины / Минеральные вещества														
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	B2	D	K	I	Se	F	B	
Обед																					
т/к № 45*	Винегрет овощной	100	1,6	10,18	5,46	80,92	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 197*	Рассольник петербургский на мясном бульоне	250	5,05	5,28	17,20	126,50	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 260* № рецепт.382*	Гуляш	80	11,64	13,43	2,31	176,80	17,45	17,62	0	2,45	0	0,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ рецепт.679***	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,01	276,54	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0
т/к № 382* № рецепт.382*	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	0	0,48	0	1,59	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	0	0
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	0	0
	Итого обед:	870	36,32	40,03	86,39	904,42	237,93	139,705	293,107	10,63	0,426	111,91	61,52	7,052	4,05	104,4	0,0159	0,0009	0,237	0	0