

Школьная столовая

Утверждаю Директор

Яргунькина Н.В.

Меню на 20 сентября 2023 г.

День: среда

Неделя: первая

Возрастная группа: 12 лет и старше

Завтрак																					
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
401	Масло (порциями) М_14	10.00	6.00	0.08	8.25	0.08	74.80	0.00	0.01	0.00	0.04	0.10	0.15	2.40	3.00	0.00	0.02	1.50	0.00	0.10	0.00
744	Запеканка из творога со сгущ.молоком М_223	220.00	65.98	32.67	24.62	46.51	539.48	0.11	0.58	0.75	0.13	0.84	0.22	390.88	479.66	51.61	1.20	252.25	16.37	56.75	0.05
736	Чай с лимоном М_377	200.00	3.17	0.16	0.03	15.20	59.16	0.00	0.00	2.80	0.00	0.01	0.00	2.80	1.54	0.84	0.04	11.41	0.01	0.03	0.00
569	Хлеб пшеничный	40.00	3.67	3.04	0.32	19.44	95.20	0.04	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	1.28	2.40	0.00
698	Яблоки свежие порциями	100.00	9.27	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	0.02	4.00	0.01	0.40	0.00	10.00	8.00	2.00	1.00	278.00	2.00	0.30	0.00

Итого 88 руб. 09 коп.

Обед																					
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	D(мкг)	Ca	P	Mg	Fe	K	I(мкг)	Se(мкг)	F
369	Салат из квашеной капусты	100.00	13.77	1.60	4.99	7.68	83.39	0.02	0.02	25.30	0.00	2.30	0.00	41.98	30.91	14.36	0.57	14.60	0.30	0.05	0.00
478	Суп картофельный с макаронными изделиями М_103	250.00	3.21	2.82	2.79	20.91	121.95	0.11	0.06	21.60	0.32	1.48	0.00	27.45	68.25	28.30	1.08	386.55	4.91	0.37	0.02
719	Рыба припущенная с соусом М_227	100.00	20.59	9.29	1.78	3.29	65.76	0.06	0.01	1.03	0.04	0.38	0.03	35.34	100.19	3.10	0.10	38.99	1.33	0.29	0.01
883	Пюре картофельное 220/10 М_312	230.00	13.57	4.65	11.09	28.95	234.16	0.20	0.17	7.61	0.24	0.31	0.20	55.15	120.99	40.68	1.45	848.98	12.37	1.53	0.01
707	Компот из изюма_348	200.00	4.04	0.36	0.00	28.06	108.83	0.03	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	15.87	25.59	8.33	0.60	164.67	0.00	0.12	0.05
729	Яйцо вареное М_209	40.00	10.20	5.08	4.60	0.28	62.80	0.03	0.18	0.00	0.10	0.24	0.88	22.00	76.80	4.80	1.00	56.00	0.00	12.28	0.00
851	Хлеб Дарницкий	50.00	2.96	3.40	0.65	20.35	122.50	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.25	23.70	7.05	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00

Итого 68 руб. 96 коп.