|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Школьная столовая | ООО "Общепит"  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.**