|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Школьная столовая | ООО "Общепит"  Утверждаю Директор  Яргунькина Н.В. | |
| **Меню на 21 сентября 2023 г.** |
| |  | | --- | | День: четверг | | 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 | | 392 | Бутерброд с сыром | 50.00 | 15.48 | 5.77 | 7.95 | 14.62 | 162.80 | 0.04 | 0.06 | 0.10 | 0.06 | 0.16 | 0.22 | 139.20 | 96.00 | 9.45 | 0.49 | 13.95 | 0.96 | 4.03 | 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 | | 885 | Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М\_175 | 260.00 | 15.94 | 7.59 | 12.45 | 40.84 | 301.32 | 0.12 | 0.17 | 1.63 | 0.06 | 0.24 | 0.21 | 158.37 | 192.64 | 44.64 | 0.93 | 241.94 | 12.52 | 5.79 | 0.02 | | 728 | Чай с сахаром М\_376 | 200.00 | 1.69 | 0.10 | 0.03 | 14.99 | 56.85 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Итого 36 руб. 78 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 | | 429 | Салат из свеклы отварной М\_52 | 100.00 | 3.41 | 1.35 | 6.08 | 7.87 | 89.85 | 0.02 | 0.04 | 9.50 | 0.00 | 2.73 | 0.00 | 35.15 | 40.85 | 20.90 | 1.33 | 0.00 | 6.65 | 0.66 | 0.00 | | 711 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5 | 255.00 | 4.72 | 1.85 | 5.94 | 8.26 | 98.12 | 0.06 | 0.05 | 21.86 | 0.25 | 2.37 | 0.00 | 38.64 | 50.06 | 21.86 | 0.78 | 302.70 | 4.25 | 0.35 | 0.01 | | 708 | Биточки рубленые с соусом 50/50\_269 | 120.00 | 36.92 | 11.46 | 11.45 | 13.81 | 198.72 | 1.67 | 0.12 | 1.42 | 0.02 | 0.32 | 0.03 | 34.88 | 133.00 | 21.49 | 1.86 | 203.60 | 6.99 | 1.20 | 0.15 | | 592 | Макаронные изделия отварные М\_309 | 200.00 | 6.93 | 7.05 | 6.50 | 42.30 | 260.59 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 1.09 | 0.10 | 5.42 | 50.54 | 9.02 | 1.06 | 90.68 | 1.02 | 0.07 | 0.00 | | 712 | Компот из черногслива \_348 | 200.00 | 4.89 | 0.34 | 0.00 | 23.65 | 92.81 | 0.00 | 0.01 | 0.45 | 0.00 | 0.27 | 0.00 | 11.89 | 12.33 | 15.16 | 0.45 | 128.39 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | | 571 | Хлеб ржано-пшеничный | 40.00 | 2.37 | 2.92 | 0.52 | 14.20 | 75.60 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.56 | 0.00 | 14.80 | 71.20 | 22.00 | 1.08 | 0.00 | 1.76 | 2.20 | 0.00 | |

**Итого 59 руб. 24 коп.**