|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Школьная столовая | ООО "Общепит"  Утверждаю Директор  Яргунькина Н.В. | |
| **Меню на 23 сентября 2023 г.** |
| |  | | --- | | День: суббота | | 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 | | 697 | Кофейный напиток с молоком\_379 | 200.00 | 8.93 | 3.30 | 2.73 | 24.96 | 146.30 | 0.04 | 0.15 | 1.30 | 0.02 | 0.00 | 0.05 | 120.00 | 90.00 | 14.00 | 0.10 | 146.00 | 9.00 | 2.00 | 0.02 | | 903 | Каша полбяная с маслом 250/10 №173 | 260.00 | 16.60 | 11.73 | 12.89 | 46.35 | 351.13 | 0.04 | 0.16 | 1.63 | 0.06 | 0.10 | 0.21 | 150.88 | 114.35 | 17.33 | 0.14 | 184.00 | 11.25 | 2.60 | 0.02 | | 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 | | 569 | Хлеб пшеничный | 50.00 | 4.59 | 3.80 | 0.40 | 24.30 | 119.00 | 0.05 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 10.00 | 32.50 | 7.00 | 0.55 | 0.00 | 1.60 | 3.00 | 0.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Итого 40 руб. 32 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 | | 739 | Салат из белокочанной капусты М \_45 | 100.00 | 3.42 | 1.48 | 5.08 | 8.98 | 86.07 | 0.03 | 0.04 | 36.01 | 0.21 | 2.32 | 0.00 | 40.57 | 29.96 | 16.42 | 0.54 | 236.70 | 2.87 | 0.25 | 0.01 | | 458 | Суп крестьянский с крупой М\_98 | 250.00 | 3.59 | 1.89 | 4.97 | 14.28 | 109.76 | 0.05 | 0.04 | 18.00 | 0.23 | 2.36 | 0.00 | 23.50 | 50.10 | 20.75 | 0.65 | 218.55 | 3.09 | 1.76 | 0.01 | | 652 | Фрикадельки в соусе М\_280 | 105.00 | 38.06 | 8.39 | 9.54 | 11.54 | 161.44 | 0.05 | 0.09 | 1.60 | 0.01 | 2.41 | 0.04 | 30.86 | 96.23 | 13.62 | 1.28 | 182.82 | 5.56 | 1.33 | 0.03 | | 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 | | 870 | Макароны отварные М\_309 200 гр | 200.00 | 7.06 | 7.26 | 6.52 | 43.61 | 267.03 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 1.12 | 0.10 | 5.54 | 52.04 | 9.30 | 1.09 | 93.45 | 1.05 | 0.07 | 0.00 | | 851 | Хлеб Дарницкий | 40.00 | 2.37 | 2.72 | 0.52 | 16.28 | 98.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.20 | 18.96 | 5.64 | 0.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |

**Итого 58 руб. 54 коп.**