

## Меню на 30 ноября 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
885	Каша из риса и пшена с маслом 250/10 М_175	250.00	15.44	7.30	11.97	39.26	289.73	0.11	0.17	1.56	0.06	0.23	0.20	152.28	185.23	42.92	0.89	232.63	12.04	5.57	0.02
392	Бутерброд с сыром	50.00	15.53	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
729	Яйцо вареное М_209	40.00	13.80	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	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
728	Чай с сахаром М_376	200.00	1.31	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: 49 руб. 75 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
443	Салат из моркови с изюмом М_66	100.00	7.39	1.22	0.08	22.04	90.87	0.06	0.06	5.75	1.50	0.37	0.00	31.05	56.54	33.72	0.88	99.45	3.76	0.16	0.06
937	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом со сметаной	255.00	12.33	5.29	6.54	8.09	117.07	0.13	0.46	22.42	0.42	2.44	0.00	41.14	49.24	21.81	0.76	313.81	4.39	0.35	0.01
976	Фрикадельки со сметанным соусом с луком 511 Шк	100.00	28.18	6.83	6.98	8.18	121.92	0.01	0.01	1.02	0.01	0.54	0.01	7.93	11.01	2.12	0.13	31.15	0.87	0.29	0.00
709	Каша пшеничная вязкая 200г _303	210.00	8.46	5.77	8.81	34.28	241.73	0.11	0.05	0.00	0.04	1.00	0.15	22.18	132.16	29.70	2.20	116.50	0.00	35.45	0.00
712	Компот из чернослива _348	200.00	4.70	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: 63 руб. 43 коп.**