

## Меню на 12 ноября 2024 г.

День: вторник

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 |                        | В1           | В2   | С     | А    | Е    | D(мкг) | Ca                   | P      | Mg     | Fe   | K      | I(мкг) | Se(мкг) | F    |
| 928                          | Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом 260 (250/10) | 260.00        | 21.81   | 9.66            | 15.17 | 39.94    | 327.40                 | 0.22         | 0.20 | 1.61  | 0.06 | 0.96 | 0.21   | 177.49               | 288.80 | 86.15  | 2.07 | 182.54 | 13.54  | 18.19   | 0.02 |
| 724                          | Какао с молоком М_382                                  | 200.00        | 10.65   | 3.97            | 3.62  | 26.08    | 143.00                 | 0.04         | 0.16 | 1.30  | 0.02 | 0.01 | 0.05   | 125.12               | 116.20 | 31.00  | 0.98 | 206.36 | 9.00   | 2.00    | 0.03 |
| 609                          | Бутерброд с повидлом                                   | 60.00         | 12.22   | 3.15            | 4.53  | 28.52    | 167.40                 | 0.07         | 0.03 | 0.08  | 0.02 | 0.57 | 0.08   | 12.50                | 37.65  | 14.25  | 1.00 | 0.75   | 1.28   | 2.45    | 0.00 |
| 569                          | Хлеб пшеничный   | 40.00         | 3.57    | 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 |
| <b>Итого 48 руб. 25 коп.</b> |  |               |         |                 |       |          |                        |              |      |       |      |      |        |                      |        |        |      |        |        |         |      |
| 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 |                        | В1           | В2   | С     | А    | Е    | D(мкг) | Ca                   | P      | Mg     | Fe   | K      | I(мкг) | Se(мкг) | F    |
| 25                           | Винегрет овощной (67)                                  | 100.00        | 7.67    | 1.59            | 10.17 | 7.09     | 125.56                 | 0.05         | 0.04 | 12.95 | 0.22 | 4.54 | 0.00   | 25.65                | 41.08  | 18.53  | 0.77 | 111.15 | 3.05   | 0.27    | 0.00 |
| 936                          | Суп картофельный с горохом мясом                       | 250.00        | 10.85   | 9.43            | 3.80  | 20.45    | 149.37                 | 0.30         | 0.49 | 13.78 | 0.44 | 1.42 | 0.00   | 34.72                | 87.88  | 36.42  | 2.05 | 247.10 | 4.43   | 2.88    | 0.01 |
| 704                          | Каша гречневая рассыпчатая _302                        | 200.00        | 12.08   | 12.60           | 9.04  | 57.77    | 369.26                 | 0.28         | 0.15 | 0.00  | 0.03 | 0.82 | 0.10   | 20.07                | 276.58 | 184.24 | 6.19 | 358.25 | 3.10   | 5.43    | 0.02 |
| 1020                         | Котлеты из мяса птицы с томатным соусом                | 100.00        | 32.33   | 9.55            | 5.35  | 10.66    | 113.64                 | 0.02         | 0.01 | 6.81  | 0.11 | 0.66 | 0.05   | 4.97                 | 13.47  | 7.77   | 0.38 | 6.67   | 0.25   | 0.15    | 0.00 |
| 730                          | Компот из смеси сухофруктов М_349                      | 200.00        | 4.81    | 0.57            | 0.00  | 32.21    | 126.05                 | 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 |
| 851                          | Хлеб Дарницкий   | 40.00         | 2.78    | 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 |
| <b>Итого 70 руб. 52 коп.</b> |  |               |         |                 |       |          |                        |              |      |       |      |      |        |                      |        |        |      |        |        |         |      |