

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 03.03.2021 года

"Утверждаю"
 Директор школы _____ //



ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (11-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
95 СВ 2013г.	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	20/35/5	1,83	4,41	33,27	175,95	0,03	0,02	0,18	29,50	9,30	17,10	5,05	0,71
279 СВ 2018Г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛ.СГУЩ.(СБ2018)	200/30	45,69	15,19	51,37	473,64	0,14	0,60	1,94	86,36	482,92	556,01	64,49	1,24
616 СВ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49
108 СВ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,52	47,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого по подменю: 105,00			49,10	19,80	103,40	733,75	0,22	0,66	17,18	115,86	502,10	591,06	74,98	2,66
Обед														
53 СВ 2018Г	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (СБ2018)	100	2,21	6,11	12,60	114,27	0,05	0,06	17,16		38,53	55,09	27,87	1,62
95 СВ 2018Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018)	250/8	12,94	11,49	14,80	208,59	0,10	0,16	25,67	8,00	58,16	162,79	42,50	3,63
367 СВ 2013г.	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ).	50/50	15,30	17,31	3,61	231,16	0,06	0,13	2,35		18,71	160,53	21,20	2,38
386 СВ 2018Г	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (СБ2018)	180	11,47	11,62	38,50	304,63	1,28	0,61	4,58	265,50	57,09	1492,57	440,25	12,63
509 СВ 2013г.	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ (СБ2018)	200	0,33	0,21	15,23	64,12	0,02	0,01	10,68		13,93	8,58	6,16	1,20
108 СВ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
108 СВ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,58	0,12	8,92	44,24	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62
Итого по подменю: 108,00			46,99	47,26	112,70	1061,41	1,55	0,99	60,44	273,50	195,02	1913,76	545,78	22,30
Полдник														
586 СВ 2013Г	ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3,83	8,84	32,57	225,11	0,05	0,07	0,05	78,10	12,57	42,45	5,74	0,71
470 СВ 2018Г	РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	2,60	0,60	40,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого по подменю: 35,00			9,83	10,84	40,97	305,11	0,09	2,67	0,65	118,10	260,57	226,45	33,74	0,91