

ООО КП "Вкус и качество"  
 Меню на 10.03.2021 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
<b>Завтрак</b>														
47 СВ 2018Г	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (СБ2018)	100	3,48	6,49	20,95	157,63	0,13	0,07	25,61		78,97	134,37	41,69	2,87
371 СВ 2018Г	КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ (СБ2018)	100	14,81	14,93	4,99	213,90	0,10	0,13	1,66	49,20	21,26	151,82	23,95	1,15
256 СВ 2018Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(СБ2018)	180	6,65	7,48	42,84	264,97	0,10	0,03		47,79	24,01	57,11	10,47	1,09
457 СВ 2018Г	ЧАЙ С САХАРОМ (СБ2018)	200			10,05	40,17			0,10		10,10	8,25	4,40	0,85
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>105,00</b>	26,52	29,10	88,35	723,87	0,35	0,24	27,37	96,99	138,34	364,55	83,31	6,18

**Обед**

75 СВ 2013Г.	САЛАТ КАРТОФ.С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛ./ГОРОШКОМ	100	2,09	6,26	10,22	105,69	0,12	0,07	15,75		16,39	56,24	21,79	0,74
124 СВ 2018Г	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (СБ2018)	250	9,22	9,34	16,35	186,80	0,12	0,16	16,90	22,42	38,76	185,22	50,17	2,32
339 СВ 2018Г	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ(СБ 2018)	100/30	16,20	23,04	17,04	341,13	0,08	0,16	1,10	54,55	40,54	167,83	22,29	2,21
207 СВ 2018Г	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ2018)	180	5,56	6,59	39,79	240,77	0,40	0,24		236,00	222,20	1092,25	137,50	6,75
495 СВ 2018Г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (СБ2018)	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,44		22,54	15,42	6,01	1,23
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
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>108,00</b>	36,67	45,57	123,62	1054,89	0,76	0,66	34,19	312,97	349,03	1551,16	245,56	14,09

**Полдник**

550 СВ 2018Г	МАННИК(СБ2018)	100	5,75	7,04	33,13	218,87	0,08	0,19	0,34	83,49	78,16	113,93	15,37	0,96
516 СВ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
<b>Итого по подменю:</b>		<b>35,00</b>	11,55	12,04	41,13	319,07	0,16	0,53	1,74	123,49	318,16	293,93	43,37	1,16