

ООО КП "Вкус и качество"  
 Меню на 11.01.2021 года

Директор школы \_\_\_\_\_

"Утверждаю"

Директор  
 А. Деменова

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>														
4 СВ 2013г.	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	9,63	135,97	0,03	0,04	38,34		44,31	31,99	17,32	0,60
381 СВ 2012	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ.,	90	16,53	17,83	13,06	279,40	0,07	0,13		37,17	11,14	157,82	19,42	2,29
291 2013 Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ,	180	0,04	6,77	0,07	61,31		0,01		48,38	8,34	3,06	0,44	0,07
501 СВ 2013г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	94,04	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
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>	22,69	37,39	47,06	617,92	0,16	0,34	39,64	105,55	188,09	295,87	53,98	3,31

**Обед**

17 СВ 2013г.	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,64	10,08	1,73	100,19	0,03	0,02	6,37		16,57	27,73	12,81	0,46
161 СВ 2013г.	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ.	250/10	14,16	10,24	20,92	233,99	0,13	0,19	21,22	37,00	89,96	188,42	43,07	2,35
410 СВ 2013Г	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР.	80	13,42	10,87	6,80	179,65	0,08	0,15	1,40	44,29	36,58	131,59	16,29	1,11
237 СВ 2013г.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.,	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,17	5,96	47,79	34,09	251,66	166,59	5,69
508 СВ 2013г.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,79	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
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>	42,52	40,95	128,20	1056,06	0,65	0,56	35,56	129,08	220,11	657,09	255,71	12,33

**Полдник**

532 СВ 2018Г	ПИРОЖКИ,ПЕЧЕННЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ.	75	11,84	7,35	29,63	232,09	0,20	0,97	14,24	3503,79	16,51	177,76	14,79	3,53
518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
<b>Итого по подменю:</b>		<b>35,00</b>	11,84	7,35	52,63	324,09	0,22	0,99	18,24	3503,79	30,51	191,76	22,79	6,33