

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 11.02.2021 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														
213 СБ 2013г.	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ,	220	18,44	22,30	22,52	352,93	0,15	0,44	8,53	216,56	157,36	285,52	79,74	2,35
442 СБ 2013г.	СОУС СМЕТАННЫЙ (порц)	20	0,31	1,92	0,72	13,89		0,01	0,04	12,95	8,95	6,63	0,98	0,03
496 СБ 2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,90	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,97
111 СБ 2013г	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
100 СБ 2013г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		59,00	1,20	1,90		0,02
590 СБ 2013г.	ПЕЧЕНЬЕ(САХАРНОЕ)	12	1,02	1,36	8,36	49,74	0,01	0,01		7,80	5,40	10,44	18,96	0,12

Итого по подменю: 105,00 25,70 37,65 72,17 711,74 0,22 0,64 9,87 316,31 301,15 427,14 129,03 3,73

Обед

106 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
140 СБ 2013г.	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ.	250	12,28	10,23	6,89	168,90	0,07	0,12	33,78		47,92	135,53	29,12	2,08
406 СБ 2013г	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	19,21	26,82	31,31	443,86	0,25	0,17	3,67	33,88	22,90	301,64	76,09	2,27
507 СБ 2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,90	77,64	0,01	0,01	4,08		6,93	4,44	3,62	0,93
108 СБ 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 СБ 2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ.	40	3,16	0,24	17,84	88,48	0,02	0,01			4,60	21,20	5,00	0,62

Итого по подменю: 108,00 37,05 37,77 86,74 838,92 0,41 0,34 56,53 33,88 94,75 491,41 128,63 6,66

Полдник

587 СБ 2013г	ПЕСОЧНИК С ИЗЮМОМ	50	4,47	9,27	32,68	232,05	0,07	0,07	0,15	66,75	18,64	62,05	13,99	0,91
520 СБ 2013г	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,10	0,04	20,70	83,52			3,00		3,40	2,20	3,00	0,18

Итого по подменю: 35,00 4,57 9,31 53,38 315,57 0,07 0,07 3,15 66,75 22,04 64,25 16,99 1,09