

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 11.03.2021 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														
62 СВ 2013г.	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,73	0,12	16,53	75,94	0,07	0,09	5,07		41,37	65,97	45,99	6,87
264 СВ 2018Г	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (СБ2018)	ШТ	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,18		100,00	36,72	79,80	5,68	1,12
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
460 СВ 2018Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ (СБ2018)	200	1,45	1,25	12,45	67,17	0,02	0,08	0,75	10,00	70,10	53,25	11,40	0,90
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	55,53	21,36	90,15	726,79	0,28	0,96	7,76	196,36	635,11	768,03	130,36	10,35

Обед														
9 СВ 2018Г	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ (СБ2018)	100	1,60	6,10	8,25	96,67	0,02	0,02	25,36		42,23	31,09	14,39	0,58
95 СВ 2018Г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (СБ2018)	250/10	12,99	11,79	14,87	210,29	0,10	0,16	25,68	10,00	59,92	164,01	42,68	3,63
348 СВ 2018Г	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ (СБ2018)	100	14,57	16,20	9,29	241,92	0,07	0,12	3,20		20,49	159,66	21,93	2,31
430 СВ 2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ,	180	3,50	8,22	22,09	177,92	0,17	0,16	22,96	55,81	53,00	120,08	60,03	7,76
494 СВ 2018Г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (СБ2018)	200	1,93	0,11	28,88	126,28	0,04	0,07	1,88		59,90	54,24	38,97	1,22
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.	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	40,91	43,06	120,26	1035,96	0,44	0,55	79,08	65,81	244,14	563,28	185,80	16,34

Полдник														
532 СВ 2018Г	ПИРОЖКИ, ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ(СБ2018)	80	5,28	7,81	29,85	210,92	0,09	0,07	23,50	33,73	40,01	65,54	15,92	0,98
470 СВ 2018Г	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ(СБ2018)	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50	10,00	112,00	86,00	13,00	0,10
Итого по подменю:		35,00	13,28	10,81	58,45	384,32	0,12	0,22	24,00	43,73	152,01	151,54	28,92	1,08