

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 12.03.2021 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														
66 СВ 2013г.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КВ.КАПУСТОЙ	100	1,72	5,27	11,28	100,20	0,08	0,06	19,75		26,21	47,84	22,04	1,50
367 СВ 2013г.	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ)	70/50	21,56	24,34	5,11	325,40	0,09	0,18	4,37		31,04	227,60	31,15	3,42
202 СВ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (СБ2018)	180	11,06	8,83	50,02	323,77	0,38	0,18	6,30	42,48	34,92	265,49	175,99	6,01
464 СВ 2018Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
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	37,37	39,90	88,31	863,64	0,59	0,51	31,07	52,48	156,47	598,93	238,98	11,23

Обед

31 СВ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (СБ2018)	100	1,28	6,09	6,86	87,31	0,02	0,03	8,49		32,41	37,17	19,34	1,17
154 СВ 2013г.	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ/СМЕТАНОЙ	250/10	13,81	12,20	14,50	215,82	0,12	0,15	21,58	10,00	49,13	175,04	36,29	3,24
307 СВ 2018Г	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ(СБ2018)	100	13,53	5,26	14,70	161,41	0,10	0,12	0,66	19,40	64,25	198,62	43,04	0,79
377 СВ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ(СБ2018)	180	3,96	8,07	26,89	196,47	0,20	0,16	31,67	53,78	51,62	117,21	39,95	1,47
496 СВ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
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	39,58	32,54	119,47	927,67	0,49	0,54	262,40	83,18	218,31	565,64	149,82	8,14

Полдник

540 СВ 2018Г	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ(СБ2018).	80	4,42	6,18	29,30	190,10	0,11	0,07	8,98	40,98	23,27	65,78	16,38	0,85
469 СВ 2018Г	МОЛОКО КИПЕЧЕНОЕ (СБ2018)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подменю:		35,00	10,22	11,18	38,90	298,10	0,19	0,37	11,58	80,98	263,27	245,78	44,38	1,05