

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 13.01.2021 года

Директор школы

"Утверждаю"

Директор
 А.А. Демень

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														
9 СВ 2013г.	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК,	80	0,73	8,14	5,72	99,66	0,04	0,04	4,84		17,02	29,64	20,70	0,87
313 СВ 2013г.	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	180/20	40,45	16,32	41,58	428,81	0,12	0,54	1,62	115,14	407,87	479,42	55,02	1,11
495 СВ 2013г	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,08	0,75	10,00	70,25	53,25	11,40	0,92
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	44,21	25,91	74,26	662,79	0,20	0,67	7,21	125,14	499,14	575,31	89,92	3,12
Обед														
55 СВ 2013г.	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,05	11,90	7,39	148,80	0,02	0,06	8,45	16,10	37,38	77,62	21,98	1,24
156 СВ 2013г.	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ.	250	15,12	11,83	13,84	222,58	0,33	0,53	12,42	49,60	101,41	620,72	95,14	8,98
388 СВ 2013 г.	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ.	80/30	11,89	12,52	9,22	197,64	0,06	0,10	3,44	24,19	17,58	131,01	18,71	1,92
195 СВ 2013г.	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ,	180	3,80	12,81	20,88	194,42	0,15	0,13	36,47	34,97	72,63	105,60	41,85	1,47
507 СВ 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 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
Итого по подменю:		108,00	37,18	49,54	88,67	932,52	0,61	0,85	64,86	124,86	244,53	973,59	189,10	15,38
Полдник														
543 2013 СВ	РАССТЕГАИ С РЫБОЙ	100	12,06	10,80	34,64	284,12	0,13	0,10	1,03	16,95	34,74	160,17	32,80	1,11
518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
Итого по подменю:		35,00	12,06	10,80	57,64	376,12	0,15	0,12	5,03	16,95	48,74	174,17	40,80	3,91