

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 14.01.2021 года

Директор школы _____

"Утверждаю"



Директор
 А. Деменев

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														
5 СВ 2013г.	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ,	80	1,79	8,81	2,76	97,56	0,03	0,05	22,44	16,00	26,95	33,33	12,36	0,62
412 СВ 2013г.	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ.	80	12,89	12,12	8,10	194,17	0,08	0,13	1,46	41,45	39,97	124,45	16,48	0,99
429 СВ 2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ,	180	3,85	8,04	26,01	192,32	0,19	0,16	30,59	53,78	48,50	113,55	38,56	1,40
496 СВ 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
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	23,74	32,12	71,46	673,15	0,36	0,51	55,79	131,23	243,86	393,98	96,95	4,20

Обед

19 СВ 2013г.	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,93	5,14	2,87	61,58	0,04	0,04	18,05		25,77	26,43	16,73	0,74
128 СВ 2013г.	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	250/12,5	16,71	14,99	14,86	253,84	0,12	0,19	25,66	10,00	58,05	200,85	46,90	3,37
343 СВ 2013г.	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ,,	100	11,34	6,04	4,53	118,13	0,18	0,20	13,01	12,40	81,11	355,65	93,78	1,89
414 СВ 2013г.	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,90	8,37	40,44	256,91	0,22	0,06	0,52	47,79	30,06	219,48	76,75	1,59
519 СВ 2013г.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,73	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
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	37,72	35,14	105,77	885,63	0,61	0,57	257,24	70,19	216,04	840,01	245,36	9,08

Полдник

642 СВ 2013г.	СОЧНИКИ С ТВОРОГОМ	75	8,29	10,84	31,12	247,86	0,06	0,10	0,12	79,73	48,64	84,97	10,42	0,58
470 СВ 2018 Г.	РЯЖЕНКА	200					0,04	2,60	0,60	40,00	248,00	184,00	28,00	0,20
Итого по подменю:		35,00	8,29	10,84	31,12	247,86	0,10	2,70	0,72	119,73	296,64	268,97	38,42	0,78