

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 18.11.2020 года

"Утверждаю"
 Директор школы _____ //



Директор
 А.А. Демидова

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 СВ 2013г. | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР)Н/Б, | 20/10 | 4,22 | 2,89 | 10,48 | 80,73 | 0,03 | 0,04 | 0,07 | 23,00 | 12,80 | 72,00 | 7,60 | 0,33 |
| 300 СВ 2013г. | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | ШТ | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | 0,18 | | 100,00 | 36,72 | 79,80 | 5,68 | 1,12 |
| 317 СВ 2013г. | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ,СГ.МОЛОКОМ | 180/20 | 35,05 | 8,49 | 54,95 | 436,37 | 0,12 | 0,46 | 0,47 | 76,76 | 258,58 | 356,76 | 51,46 | 1,61 |
| 494 СВ 2013г. | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 15,25 | 61,28 | | | 2,90 | | 13,05 | 9,79 | 5,24 | 0,91 |
| 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 | 45,99 | 16,19 | 90,48 | 688,42 | 0,20 | 0,69 | 3,44 | 199,76 | 325,15 | 531,35 | 72,78 | 4,19 |


Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------------|-------|-------|-------|---------|------|------|-------|--------|--------|--------|--------|------|
| 4 СВ 2013г. | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 100 | 1,64 | 10,08 | 9,63 | 135,97 | 0,03 | 0,04 | 38,34 | | 43,21 | 31,76 | 17,25 | 0,59 |
| 131 СВ 2013г. | СВЕКОЛЬНИК. | 250 | 12,72 | 9,87 | 17,34 | 209,27 | 0,11 | 0,16 | 17,81 | 23,75 | 48,85 | 168,91 | 42,42 | 2,98 |
| 405 СВ 2013 | КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ. | 90 | 13,66 | 19,36 | 3,28 | 242,09 | 0,11 | 0,17 | 4,81 | 81,74 | 26,90 | 172,19 | 24,89 | 1,51 |
| 414 СВ 2013г. | РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ. | 180 | 4,70 | 16,63 | 36,71 | 316,14 | 0,17 | 0,06 | 4,17 | 39,60 | 35,52 | 174,83 | 61,64 | 1,42 |
| 507 СВ 2013 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ГРУШ | 200 | 0,16 | 0,16 | 5,42 | 23,78 | 0,01 | 0,01 | 4,08 | | 6,53 | 4,44 | 3,62 | 0,89 |
| 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 | 36,04 | 56,42 | 90,82 | 1018,69 | 0,47 | 0,46 | 69,21 | 145,09 | 169,61 | 586,33 | 157,62 | 8,23 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 738 СВ 2004Г | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С РЫБОЙ | 75 | 5,98 | 9,04 | 32,48 | 235,23 | 0,09 | 0,08 | 17,63 | 46,01 | 36,12 | 72,84 | 14,88 | 1,02 |
| 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 | 5,98 | 9,04 | 55,48 | 327,23 | 0,11 | 0,10 | 21,63 | 46,01 | 50,12 | 86,84 | 22,88 | 3,82 |

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ.  _____ //

Калькулятор  /Морозова Т.Е./