

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 25.12.2020 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

90 СВ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР.)Н/Б.	20/20	6,78	5,50	10,48	114,46	0,03	0,08	0,14	46,00	21,80	131,00	12,60	0,42
260 СВ 2013г.	КАША "ДРУЖБА"..	250	6,76	14,44	33,40	291,57	0,17	0,22	1,81	99,25	163,95	211,92	51,40	0,98
616 СВ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49
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
112 СВ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20

Итого по подменю: 105,00 15,52 20,54 72,44 534,59 0,28 0,36 27,01 145,25 211,63 371,87 78,44 4,31

Обед

3 СВ 2013г.	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ.	80	1,10	8,12	4,82	96,91	0,04	0,04	28,69		36,00	31,09	18,53	0,92
159 СВ 2013г.	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	13,52	10,42	31,25	274,37	0,20	0,27	20,74	47,00	131,14	224,17	47,67	2,28
389 СВ 2013г.	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ",	90	12,29	20,01	11,69	276,01	0,09	0,11	2,76	75,52	34,90	160,09	27,49	2,17
237 СВ 2013г.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.,	180	10,47	9,41	47,34	316,00	0,36	0,17	5,96	47,79	34,09	251,66	166,59	5,69
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 40,70 48,44 132,44 1132,37 0,74 0,62 62,23 170,31 251,66 705,65 271,70 12,83

Полдник

553 СВ 2013г.	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ.,	75	3,86	6,20	25,54	173,39	0,10	0,07	8,41	30,29	21,08	60,40	15,13	0,78
516 СВ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20

Итого по подменю: 35,00 9,66 11,20 33,54 273,59 0,18 0,41 9,81 70,29 261,08 240,40 43,13 0,98