

ООО КП "Вкус и качество"  
 Меню на 26.12.2020 года

"Утверждаю"  
 Директор школы \_\_\_\_\_ //

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (11-18 ЛЕТ)

N 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
<b>Завтрак</b>														
56 СВ 2013г.	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ,	80	4,07	7,19	5,82	104,26	0,02	0,07	6,60	27,60	35,50	99,14	20,38	1,02
377 СВ 2013г.	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ И ТОМ.СОУСОМ	150/30	26,22	23,19	82,63	643,79	0,64	0,49	98,31	60,60	60,79	450,88	132,17	6,82
493 СВ 2013г.	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,04	60,12			0,10		10,25	8,25	4,40	0,87
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>105,00</b>	31,87	30,58	113,01	855,37	0,68	0,57	105,01	88,20	110,54	571,27	159,75	8,93
<b>Обед</b>														
25 СВ 2013г.	САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ (1 ВАРИАНТ)	100	1,07	6,11	3,61	73,96	0,04	0,04	18,05		22,89	31,81	19,02	0,63
143 СВ 2013г.	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ.	250/10	12,35	10,68	11,17	182,86	0,12	0,15	36,04	39,50	63,03	158,54	39,47	2,32
169 СВ 2013г.	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ.	20	4,47	3,84	0,18	53,04	0,02	0,04	0,20	4,00	4,21	47,23	5,53	0,68
336 СВ 2013г.	РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ(минтай)	220	21,84	11,35	22,17	278,30	0,29	0,23	25,95	79,39	59,08	324,88	80,35	1,99
518	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>108,00</b>	42,89	32,30	78,57	771,60	0,53	0,50	84,24	122,89	171,81	610,66	160,17	9,26
<b>Полдник</b>														
541 СВ 2013г.	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	75	11,50	5,11	31,93	211,23	0,09	0,13	0,17	20,25	67,03	118,59	14,78	0,74
517 СВ 2013г.	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50	10,00	112,00	86,00	13,00	0,10
<b>Итого по подменю:</b>		<b>35,00</b>	19,50	8,11	60,53	384,63	0,12	0,28	0,67	30,25	179,03	204,59	27,78	0,84