

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 29.12.2020 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														
2 СВ 2013г.	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,14	10,14	10,63	138,62	0,03	0,04	21,34		29,61	29,12	18,09	0,88
376 СВ 2018г	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ,	270	33,35	36,69	30,18	585,43	0,36	0,37	38,23	62,64	58,48	372,83	82,20	3,92
501 СВ 2013г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	94,04	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
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			38,97	49,54	65,11	865,29	0,45	0,57	60,87	82,64	212,39	504,95	117,09	5,15

Обед

106 СВ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(помидоры),	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
161 СВ 2013г.	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ,	250/20	15,40	10,39	28,42	271,12	0,15	0,20	21,22	37,00	93,11	198,66	45,28	2,52
372 СВ 2013г.	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ,	110	9,89	9,98	7,10	157,72	0,07	0,10	30,40	19,47	50,45	128,15	28,27	1,86
173 СВ 2013г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	180/2	3,66	7,49	29,24	198,96	0,21	0,14	37,64	48,38	28,42	107,82	42,69	1,69
508 СВ 2013г.	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА	200	0,55	0,03	29,72	121,28	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
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			33,10	28,29	114,44	849,08	0,52	0,49	104,76	104,85	217,18	503,68	143,54	9,00

Полдник

740 СВ 2004 Г	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ	100	9,84	9,68	51,45	329,26	0,14	0,15	0,02	96,96	31,35	110,30	14,71	1,44
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			9,84	9,68	51,45	329,26	0,18	2,75	0,62	136,96	279,35	294,30	42,71	1,64