

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 30.12.2020 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	Мg	Fe
Завтрак														
90 СБ 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 СБ 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 СБ 2013г.	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ,СГ.МОЛОКОМ	180/20	33,75	12,80	54,70	435,06	0,12	0,45	0,88	108,00	317,67	410,47	50,10	1,75
494 СБ 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 СБ 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	44,69	20,50	90,23	687,11	0,20	0,68	3,85	231,00	384,24	585,06	71,42	4,33

Обед

4 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,64	10,08	9,63	135,97	0,03	0,04	38,34		44,31	31,99	17,32	0,60
131 СБ 2013г.	СВЕКОЛЬНИК.	250	12,72	9,87	17,34	207,40	0,11	0,16	17,82	32,00	48,30	168,39	42,44	2,98
405 СБ 2013	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	90	13,66	19,41	3,27	239,65	0,08	0,13	3,62	72,60	19,52	128,47	18,71	1,13
414 СБ 2013г.	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ.	180	4,71	16,65	36,68	316,17	0,21	0,07	5,00	70,21	41,35	208,39	73,93	1,71
507 СБ 2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ГРУШ	200	0,16	0,14	19,00	69,70	0,01	0,01	3,08		7,53	5,44	4,22	0,95
108 СБ 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 СБ 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	36,05	56,47	104,36	1060,33	0,48	0,43	67,86	174,81	169,61	576,88	164,42	8,21

Полдник

738 СБ 2004Г	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С РЫБОЙ	75	5,98	9,04	32,55	235,55	0,09	0,08	17,63	58,37	35,36	72,21	14,90	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	55,55	327,55	0,11	0,10	21,63	58,37	49,36	86,21	22,90	3,82