

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 10.11.2020 года

Директор школы _____ // **"Утверждаю"**

Директор
 А.А. Демидова

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-10 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														
28 СБ 2013г.	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ,	60	0,76	0,13	4,58	22,61	0,04	0,04	27,07		37,40	31,75	18,83	1,35
391 СБ 2013г.	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	11,29	11,94	7,47	182,97	0,06	0,12	0,29	18,90	46,09	129,11	16,93	1,65
415 СБ 2013г.	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	11,56	11,56	39,08	306,84	0,23	0,11	0,83	32,00	16,24	273,74	80,64	2,34
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:		72,60	25,25	23,84	75,90	620,90	0,35	0,28	31,09	50,90	116,78	457,39	124,44	6,47

Обед

22 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ,	60	0,60	6,10	2,08	65,63	0,06	0,04	22,75		12,74	23,86	18,20	0,82
154 СБ 2013г.	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ.	250	13,81	12,20	14,50	223,27	0,12	0,15	21,57	15,00	48,93	174,94	36,19	2,61
346 СБ 2013г.	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ.	80	10,79	3,86	5,15	99,11	0,09	0,13	1,81	40,56	44,48	171,66	39,62	1,92
174 СБ 2013г.	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ,	150	4,76	6,24	29,22	192,30	0,13	0,11	18,19	6,00	47,64	83,36	25,58	0,91
508 СБ 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 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	33,67	28,75	99,11	793,03	0,45	0,46	64,82	61,56	190,59	507,27	134,89	8,65

Полдник

566 СБ 2013г.	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	80	5,88	6,83	49,44	282,75	0,07	0,05	0,07	31,00	17,80	48,08	7,38	0,62
515 СБ2013	МОЛОКО КИПЕЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	0,30	2,60	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подменю:		35,00	11,68	11,83	59,04	390,75	0,15	0,35	2,67	71,00	257,80	228,08	35,38	0,82

