

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 12.02.2021 года

Директор школы

"Утверждаю"



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														
296 СБ 2013г.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ,	180	1,46	14,22	0,12	134,35		0,04	0,04	104,06	7,91	35,05	2,77	0,09
493 СБ 2013г.	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,04	60,12			0,10		10,25	8,25	4,40	0,87
111 СБ 2013г.	БАТОН НАРЕЗНОЙ.	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24
100 СБ 2013г.	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦ)	10	0,05	8,25	0,08	74,77		0,01		59,00	1,20	1,90		0,02
112 СБ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Б200	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	0,10	20,00		16,00	56,00	84,00	1,20
Итого по подменю:		105,00	6,76	24,34	72,66	539,75	0,10	0,16	20,14	163,06	39,16	114,20	93,77	2,42

Обед

9 СБ 2013г.	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК.	60	0,55	6,10	4,29	74,75	0,03	0,03	3,63		12,76	22,23	15,53	0,65
157 СБ 2013г.	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ.	250	14,92	11,35	15,97	225,89	0,08	0,11	2,38		22,11	148,40	23,15	2,24
398 СБ 2020	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ.	50/30	13,90	12,15	5,05	173,85	0,23	1,66	24,81	6169,43	20,18	245,57	14,97	5,22
429 СБ 2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.	150	3,21	6,68	21,67	160,01	0,16	0,13	25,49	44,62	40,42	94,62	32,13	1,17
502 СБ 2013г.	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (СМОРОДИНЫ)	200	0,21	0,08	28,46	116,77	0,01	0,01	40,00		11,40	13,53	6,20	0,32
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	35,95	36,68	93,88	842,71	0,55	1,96	96,31	6214,05	115,47	558,55	99,78	10,44

Полдник

541 СБ 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
516 СБ 2013	СНЕЖОК	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	17,30	10,11	39,93	311,43	0,17	0,47	1,57	60,25	307,03	298,59	42,78	0,94