

ООО КП "Вкус и качество"  
 Меню на 12.03.2021 года

"Утверждаю"

Директор школы



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
<b>Завтрак</b>														
66 СБ 2013г.	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КВ.КАПУСТОЙ.	60	1,03	3,16	6,77	60,12	0,05	0,04	11,85		15,73	28,70	13,22	0,90
367 СБ 2013г.	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ(1ВАРИАНТ).	50/50	15,30	17,31	3,61	231,16	0,06	0,13	2,35		18,71	160,53	21,20	2,38
202 СБ 2018Г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(СБ2018)	150	9,22	7,36	41,67	269,76	0,31	0,15	5,25	35,40	28,92	221,16	146,61	5,00
464 СБ 2018Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(СБ2018)	200	1,45	1,26	12,38	67,07	0,02	0,08	0,65	10,00	60,30	45,00	7,00	0,08
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
<b>Итого по подменю:</b>		<b>105,00</b>	30,16	29,49	83,47	722,51	0,46	0,41	20,10	45,40	127,66	468,39	190,83	8,58

**Обед**

31 СБ 2018Г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ(СБ2018)	60	0,77	3,65	4,12	52,39	0,01	0,02	5,09		19,44	22,30	11,61	0,70
154 СБ 2013г.	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ/СМЕТАНОЙ	250/10	13,81	12,20	14,50	215,82	0,12	0,15	21,58	10,00	49,13	175,04	36,29	3,24
307 СБ 2018Г	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (СБ2018).	90	12,17	4,73	13,23	145,22	0,09	0,11	0,60	17,64	57,81	178,67	38,72	0,71
377 СБ 2018Г	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (СБ2018)	150	3,30	6,69	22,41	163,48	0,17	0,13	26,39	44,62	43,07	97,68	33,30	1,23
496 СБ 2018Г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА(СБ2018)	200	0,68	0,28	19,64	83,78	0,01	0,06	200,00		12,30	3,40	3,40	0,63
108 СБ 2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,16	0,40	19,04	94,40	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>108,00</b>	35,47	28,07	101,86	799,33	0,44	0,49	253,66	72,26	190,35	511,29	131,12	7,35

**Полдник**

540 СБ 2018Г	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ (СБ2018)	60	3,32	4,64	21,97	142,58	0,08	0,06	6,73	30,73	17,45	49,33	12,29	0,64
469 СБ 2018Г	МОЛОКО КИПЕЧЕНОЕ (СБ2018)	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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>35,00</b>	9,12	9,64	31,57	250,58	0,16	0,36	9,33	70,73	257,45	229,33	40,29	0,84