

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 13.11.2020 года

"Утверждаю"
 Директор школы _____ //



Директор
 А.А. Демидов

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-10ЛЕТ)

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 90 СВ 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 |
| 260 СВ 2013г. | КАША "ДРУЖБА".. | 250 | 6,75 | 14,44 | 33,29 | 291,05 | 0,14 | 0,18 | 1,45 | 60,40 | 132,20 | 170,38 | 41,03 | 0,78 |
| 616 СВ 2013 | ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША" | 200 | | | 9,24 | 36,96 | 0,03 | 0,03 | 15,06 | | 5,88 | 4,95 | 2,64 | 0,49 |
| 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 |
| 112 СВ 2013г. | ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |

Итого по подменю: 72,60 12,95 17,93 72,33 500,34 0,25 0,28 26,58 83,40 170,88 271,33 63,07 4,02

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 3 СВ 2013г. | САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ., | 60 | 0,83 | 6,09 | 3,62 | 72,68 | 0,04 | 0,04 | 28,69 | | 36,00 | 31,09 | 18,53 | 0,92 |
| 159 СВ 2013г. | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ, | 200/10 | 10,92 | 8,42 | 25,24 | 221,61 | 0,20 | 0,27 | 20,74 | 37,50 | 131,74 | 224,72 | 47,67 | 2,28 |
| 389 СВ 2013г. | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ",. | 70/30 | 14,00 | 24,75 | 13,94 | 334,45 | 0,11 | 0,16 | 3,42 | 87,90 | 38,15 | 202,25 | 33,61 | 2,52 |
| 237 СВ 2013г. | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.. | 150 | 8,73 | 7,80 | 39,45 | 262,96 | 0,30 | 0,15 | 4,97 | 26,80 | 30,13 | 210,63 | 138,88 | 4,75 |
| 507 СВ 2013 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ГРУШ | 200 | 0,16 | 0,16 | 5,42 | 23,78 | 0,01 | 0,01 | 4,08 | | 6,53 | 4,44 | 3,62 | 0,89 |
| 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 37,80 47,54 106,11 1006,92 0,70 0,65 61,90 152,20 251,15 707,33 250,11 12,20

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|------|
| 553 СВ 2013г. | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ., | 75 | 3,86 | 6,17 | 25,52 | 172,95 | 0,07 | 0,05 | 5,61 | 15,78 | 14,31 | 40,48 | 10,08 | 0,52 |
| 516 СВ 2013 | КЕФИР | 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 9,66 11,17 33,52 273,15 0,15 0,39 7,01 55,78 254,31 220,48 38,08 0,72

Директор  /Яксун В.В./

Зав. производ.  //

Калькулятор  /Морозова Т.Е./