

ООО КП "Вкус и качество"  
 Меню на 15.02.2021 года

"Утверждаю"  
 Директор школы



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
<b>Завтрак</b>														
279 СБ 2013г.	КАША РИСОВАЯ/ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	200	4,77	6,57	40,04	235,52	0,17	0,07	0,40	19,00	8,98	171,48	56,76	1,19
496 СБ 2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,90	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,97
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 Я100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого по подменю:</b>		<b>105,00</b>	11,10	19,04	90,41	575,10	0,26	0,27	11,70	98,00	154,42	307,03	95,11	4,62

<b>Обед</b>														
36 СБ 2013г	САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ.	60	0,18	8,42	0,49	78,44	0,01	0,01	1,81		4,75	7,98	3,63	0,13
134 СБ 2013г.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ/СМЕТАНОЙ	250/10	12,39	11,68	17,57	217,77	0,14	0,15	18,77	10,00	39,65	173,47	39,24	2,40
336 СБ 2013г.	РЫБА,ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ(МИНТАЙ)	200	19,85	10,35	20,12	253,27	0,26	0,21	23,58	72,37	53,70	295,25	73,02	1,81
518	СОК (АПЕЛЬСИН,ЯБЛОКО ВИШНЯ)	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>108,00</b>	35,58	30,77	79,62	732,92	0,47	0,41	48,16	82,37	120,70	524,90	131,69	7,98

<b>Полдник</b>														
573 СБ 2013 Г	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА	80	6,53	6,15	51,22	286,31	0,11	0,07	0,08	46,87	18,45	67,27	11,33	1,08
516 СБ 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
<b>Итого по подменю:</b>		<b>35,00</b>	12,33	11,15	59,22	386,51	0,19	0,41	1,48	86,87	258,45	247,27	39,33	1,28