

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 18.02.2021 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
Завтрак														
412 СБ 2013г.	БИТОЧКИ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ.	80	12,89	12,12	8,10	194,17	0,08	0,13	1,46	37,08	49,08	126,51	17,00	1,06
291 2013 Г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,03	5,61	0,05	50,84		0,01		40,12	7,07	2,57	0,37	0,06
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
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
Итого по подменю:		105,00	15,28	26,86	38,90	459,57	0,10	0,16	4,36	136,20	74,20	153,77	25,21	2,29

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
150 СБ 2013г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ)	250	25,30	9,97	20,38	272,92	0,34	0,28	25,37	67,69	61,79	352,25	82,42	2,21
371 СБ 2013г.	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ,СОУС МОЛОЧНЫЙ	80/30	22,20	22,21	2,45	298,25	0,08	0,21	0,29	13,35	53,41	241,25	29,62	3,27
237 СБ 2013г.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ..	150	8,54	7,76	38,60	258,33	0,29	0,14	4,86	39,53	29,02	205,42	135,88	4,65
519 СБ 2013г.	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,73	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
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	60,43	46,64	108,79	1099,42	0,79	0,74	234,15	120,57	178,03	858,75	274,65	12,27

Полдник

541 СБ 2013г.	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ.	70	3,88	2,95	48,80	237,31	0,05	0,03	0,13	4,12	10,24	28,58	6,10	0,69
517 СБ 2013г.	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ,	200	8,00	3,00	28,60	173,40	0,03	0,15	0,50	10,00	112,00	86,00	13,00	0,10
Итого по подменю:		35,00	11,88	5,95	77,40	410,71	0,08	0,18	0,63	14,12	122,24	114,58	19,10	0,79