

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 22.12.2020 года

"Утверждаю"
 Директор школы _____

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-10 ЛЕТ)

N 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														
28 СВ 2013г.	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ,	60	0,76	0,13	4,58	22,61	0,02	0,02	16,25		22,45	19,05	11,30	0,81
391 СВ 2013г.	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	11,29	11,94	7,47	182,97	0,05	0,12	0,29	25,74	45,66	128,71	16,93	1,65
415 СВ 2013г.	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ.	180	11,56	11,56	39,08	306,84	0,23	0,11	0,83	47,20	15,28	272,86	80,64	2,34
494 СВ 2013г.	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	15,25	61,28			2,90		13,05	9,79	5,24	0,91
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
Итого по подменю:		105,00	25,25	23,84	75,90	620,90	0,32	0,26	20,27	72,94	100,44	443,41	116,91	5,93

Обед

22 СВ 2013г.	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ,	60	0,60	6,10	2,07	65,63	0,03	0,02	13,65		8,38	14,47	10,96	0,50
154 СВ 2013г.	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ/СМЕТАНОЙ	250/10	13,81	12,20	14,50	215,77	0,12	0,15	21,58	10,00	49,13	175,04	36,29	2,61
346 СВ 2013г.	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ.	80	10,79	3,86	5,15	99,11	0,09	0,13	1,81	45,12	44,19	171,40	39,62	1,92
174 СВ 2013г.	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ,	150	4,75	6,24	29,22	192,30	0,19	0,16	27,29	9,00	71,64	125,07	38,38	1,36
508 СВ 2013г.	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА	200	0,55	0,03	29,72	121,28	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
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	33,66	28,75	99,10	785,53	0,48	0,49	64,83	64,12	210,14	539,43	140,55	8,78

Полдник

566 СВ 2013г.	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	80	5,88	6,86	49,39	282,87	0,09	0,07	0,09	54,37	22,87	63,32	9,82	0,82
515 СВ2013	МОЛОКО КИПЕЧЕНОЕ	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
Итого по подменю:		35,00	11,68	11,86	58,99	390,87	0,17	0,37	2,69	94,37	262,87	243,32	37,82	1,02