

ООО КП "Вкус и качество"
 Меню на 23.01.2021 года

Директор школы _____ //



Директор
 А.А. Домгаева

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
Завтрак														
5 СВ 2013г.	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ,,	60	1,34	6,61	2,07	73,17	0,03	0,05	22,44	16,00	26,95	33,33	12,36	0,62
341 СВ 2013г	РЫБА(МИНТАЙ),ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ,.	70	11,75	13,82	7,34	201,22	0,15	0,16	8,84	33,70	67,24	281,37	61,61	1,68
173 СВ 2013г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	150	3,00	6,20	24,26	165,19	0,18	0,11	29,70	40,12	20,08	88,32	34,42	1,39
496 СВ 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
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	21,30	29,78	68,26	628,68	0,42	0,49	62,28	109,82	242,71	525,67	137,94	4,88

Обед

1 СВ 2013г	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯЙЦОМ.	60/1ШТ	8,10	16,77	12,74	234,58	0,09	0,25	69,34	100,00	101,11	137,12	35,05	2,09
142 СВ 2013г.	ЩИ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,	200	9,85	8,24	7,46	143,63	0,08	0,11	24,87		33,30	116,98	26,85	1,78
169 СВ 2013г	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ДЛЯ СУПОВ.	20	4,47	3,84	0,18	53,04	0,02	0,04	0,20	4,00	4,21	47,23	5,53	0,68
398 СВ 2020	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГОНОВСКИ,.	35/35	9,95	9,89	4,04	131,86	0,16	1,17	17,40	4327,66	20,39	176,54	11,17	3,67
295 СВ 2013г.	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ,	150	3,86	7,05	0,03	79,01	0,01	0,06	0,11	56,92	13,96	89,22	7,50	0,14
520 СВ 2013г	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,10	0,04	20,70	83,52			3,00		3,40	2,20	3,00	0,18
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	39,49	46,15	63,59	817,08	0,40	1,65	114,92	4488,58	184,97	603,49	96,90	9,38

Полдник

543 2013 СВ	ПИРОЖКИ С МЯСОМ,ЛУКОМ	60	7,99	8,84	22,36	200,91	0,13	0,12	0,82	12,67	20,82	148,72	23,11	1,97
----------------	-----------------------	----	------	------	-------	--------	------	------	------	-------	-------	--------	-------	------