ООО "Вкус и Качество"

Меню на 18.01.2021 года

"Утверждаю"

Директор школы _____ //

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (7-10ЛЕТ)

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
90 СБ 2013г.	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (1ВАР)Н/Б	20/15	5,50	4,20	10,48	97,60	0,03	0,06	0,11	34,50	17,30	101,50	10,10	0,38
376 СБ 2013Г	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ),	70/5	8,87	13,59	11,45	203,90	0,07	0,08	0,10	29,50	16,59	124,04	24,22	1,49
294 СБ 2013г.	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ.	150	0,93	7,47	2,94	82,95	0,05	0,05	5,55	53,10	11,41	25,75	13,49	0,32
495 СБ 2013г	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,08	0,75	10,00	70,25	53,25	11,40	0,92
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
	Итого по подменю:	**105,00**	18,33	26,71	51,83	518,77	0,19	0,28	6,51	127,10	119,55	317,54	62,01	3,33
	Обед													
106 СБ 2013г.	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(огурцы),	35	0,25	0,04	0,67	3,96	0,02	0,01	4,20		10,20	18,00	8,40	0,30
150 СБ 2013г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ(МИНТАЙ).	200	20,23	7,97	16,30	218,31	0,27	0,23	20,29	54,15	49,27	281,68	65,90	1,77
411 СБ 2013	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	70	13,06	13,29	4,43	189,88	0,09	0,12	1,47	44,42	18,84	134,20	21,13	1,01
423 СБ 2013	КАПУСТА ТУШЕНАЯ.,	150	3,77	5,84	16,56	134,01	0,07	0,09	78,32	40,12	89,58	68,65	34,87	1,33
507 СБ 2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	18,90	77,64	0,01	0,01	4,08		6,93	4,44	3,62	0,93
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**	40,63	27,62	75,30	715,24	0,50	0,48	108,36	138,69	183,42	541,17	141,72	6,18
	Полдник													
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
515 СБ2013	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**	12,33	11,15	60,82	394,31	0,19	0,37	2,68	86,87	258,45	247,27	39,33	1,28

Директор /Кудинова Т.Л./ Зав. производством Калькулятор / Саморханова