

ООО "Вкус и Качество"
 Меню на 21.01.2021 года

"Утверждаю"
 Директор школы _____ //

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ (11-18 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														
49 СВ 2013г.	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,06	10,20	5,52	119,61	0,02	0,02	19,10		30,56	20,21	11,69	1,20
412 СВ 2013г.	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЙ	80	12,89	12,12	8,10	194,17	0,08	0,13	1,46	41,45	39,97	124,45	16,48	0,99
238 СВ 2013г.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	180	9,60	19,95	43,99	394,23	0,33	0,16	8,60	56,64	43,82	240,01	149,84	5,26
616 СВ 2013	ЧАЙ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ "ВИТОША"	200			9,24	36,96	0,03	0,03	15,06		5,88	4,95	2,64	0,49
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 подмену:		105,00	25,13	42,47	76,37	792,17	0,48	0,35	44,22	98,09	124,23	402,62	183,45	8,16

Обед

55 СВ 2013г.	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	3,05	11,90	7,39	148,80	0,02	0,06	8,45	16,10	37,38	77,62	21,98	1,24
134 СВ 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
346 СВ 2013г.	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,49	4,82	6,43	123,88	0,11	0,16	2,27	56,40	55,24	214,25	49,53	2,40
429 СВ 2013	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ,	180	3,85	8,04	26,01	192,32	0,19	0,16	30,59	53,78	48,50	113,55	38,56	1,40
348 СВ 2017	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,93	0,11	38,84	166,04	0,19	0,37	7,80		299,40	270,32	194,37	6,23
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 подмену:		108,00	37,87	36,87	114,68	940,25	0,69	0,92	67,88	136,28	488,77	883,41	351,48	14,51

Полдник

541 СВ 2013г.	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ.	75	11,50	5,11	31,93	211,23	0,09	0,13	0,17	20,25	67,03	118,59	14,78	0,74
517 СВ 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 подмену:		35,00	19,50	8,11	60,53	384,63	0,12	0,28	0,67	30,25	179,03	204,59	27,78	0,84

Директор *Кудинова* /Кудинова Т.Л./

Зав. производством *Ковалев* / /

Калькулятор *Саморханова* / Саморханова