

ООО "Вкус и Качество"
 Меню на 22.01.2021 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														
22 СВ 2013г.	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	10,17	3,46	109,38	0,06	0,04	22,75		13,84	24,09	18,27	0,83
272 СВ 2018г	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ,	180	16,01	25,53	3,27	307,29	0,15	0,54	0,69	222,33	125,94	267,08	24,57	2,81
493 СВ 2013г.	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15,04	60,12			0,10		10,25	8,25	4,40	0,87
112 СВ 2013г.	ПЛОДЫ(ФРУКТЫ)СВЕЖИЕ Я100	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
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	18,99	36,30	41,09	568,39	0,26	0,61	33,54	222,33	170,03	323,42	59,04	6,93

Обед

32 СВ 2013г.	САЛАТ "ЛЕТНИЙ".	80	1,95	5,88	5,47	82,72	0,05	0,07	12,92	20,00	20,60	42,54	14,29	0,75
156 СВ 2013г.	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ.	250	15,12	11,83	13,84	222,58	0,33	0,53	12,42	49,60	101,41	620,72	95,14	8,98
412 СВ 2013г.	КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ,	100	16,12	15,18	10,11	242,92	0,10	0,16	1,82	51,97	61,13	157,88	21,27	1,33
196 СВ 2013г.	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ.	180	3,65	12,77	17,08	178,21	0,15	0,13	35,84	34,97	71,58	94,00	39,20	1,27
508 СВ 2013г.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,79	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
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	40,67	46,01	97,91	952,66	0,68	0,92	63,61	156,54	297,63	972,83	186,85	15,05

Полдник

541 СВ 2013г.	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ..	75	4,16	3,16	52,29	254,26	0,05	0,03	0,13	4,12	10,24	28,58	6,10	0,69
516 СВ 2013	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	0,34	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого по подмену:		35,00	9,96	8,16	60,29	354,46	0,13	0,37	1,53	44,12	250,24	208,58	34,10	0,89

Директор  /Кудинова Т.Л./

Зав. производством 

Калькулятор  / Саморханова