

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА "ЗДОРОВЬЯ"

М Е Н Ю

15 ЯНВАРЯ 2021 ГОДА

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ

С.А. Тихашин

5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК ЦЕНА 63.00

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	вита	Технологич. справочник, рецептура
						мин (мг) С	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ . . . . .	35	4.5	8.7	7.4	131	0.00	2008, 3
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ . . . . .	150	8.5	11.0	52.6	317	0	2008, 193
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК . . . . .	200	1.5	1.3	22.4	107	1.00	2008, 432
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.0	7.5	38	38	2008, К/К

Итого

15.3 21.0 89.9 593.0 39.0

ОБЕД ЦЕНА 110.00

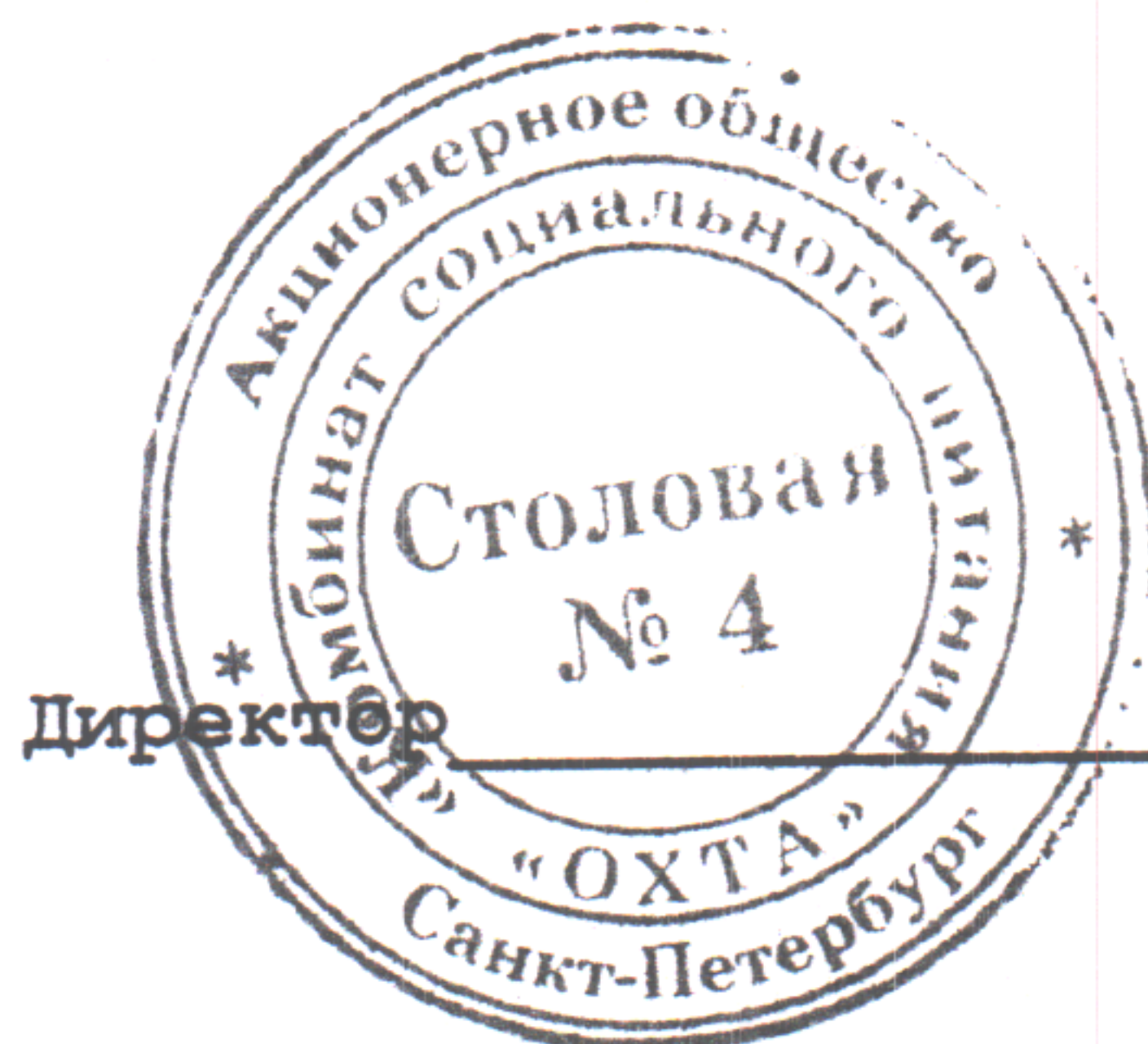
Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	вита	Технологич. справочник, рецептура
						мин (мг) С	
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ. . . . .	60	5.5	8.2	2.1	104.4	3.6	2008, 27
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	4.2	5.7	10.5	113.2	8	2008, 94
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ . . . . .	80	10.8	4.0	2.5	90.1	0.66	2012, 246
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ . . . . .	150	2.9	4.7	23.5	148	21.0	2008, 333
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . . . . .	200	0.5	0.1	28.1	116	0.00	2008, 401
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92	0.00	2008, К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	71.89	0.00	2008, К/К
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	4.9	87.0	0.6	2008, К/К

Итого

32.8 28.1 105.0 822.6 33.9

Всего

48.1 49.1 194.9 1415. 72.9



Директор

Зав. производством

Калькулятор

## СТОЛОВАЯ № 1 ШКОЛА "ЗДОРОВЬЯ"

М Е Н Ю

15 ЯНВАРЯ 2021 ГОДА

5 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ:

С.А. Тихашин



ОБЕД 173.00

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	вита мин (мг) С	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.6	5.0	7.7	83	113	2008,40
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ . . . . .	250	2.3	5.0	12.4	107	1.02	2008,94
МЯСО ДУХОВОЕ . . . . .	300	16.2	15.5	31.0	320.8	8.96	2011,258
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.5	0.1	28.1	116.0	0.66	2008,401
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	2008,к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4.0	2.3	26.0	143.0	78.0	2008,к/к
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	8.5	87.0	0.6	2008,к/к

Итого

31.5 32.1 134.1 948.8 202.



Директор

Зав. производством

Калькулятор