

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА "ЗДОРОВЬЯ"

М Е Н Ю

18 ЯНВАРЯ 2021 ГОД

7 ДЕНЬ

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ:

С.А. Тихашин

Льготное питание для учащихся старших классов

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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬН	100	1.6	15.3	11.9	172.0	15.0	2008, 43
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ.	250/5/5	5.2	1.2	11.2	107.0	9.7	2008, 85
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ.	100	13.9	5.6	10.4	143.7	0.00	2008, 254
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	6.3	2008, 335
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ВИТАМИНОМ "С"	200	0.1	0.1	27.9	113.0	8.6	2008, 411
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.0	2008, к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	40	3.2	1.9	20.8	115.0	0.0	2008, к/к
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.0	7.5	38.0	38.0	2008, к/к
Итого		31.7	32.3	134.5	949.9	77.6	



Директор

Зав. производством

Калькулятор

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА "ЗДОРОВЬЯ"

М Е Н Ю

18 ЯНВАРЯ 2021 ГОД

7 ДЕНЬ

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ:

С.А. Тихашин

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК 63.00

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	вита мин (мг) С	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД ЗАКРЫТЫЙ С СЫРОМ.	60	6.8	14.4	14.8	216.0	0.0	2008, 9
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	150/5	5.6	6.4	24.8	179.0	1.0	2008, 189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.0	2008, 432
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	71.89	0.0	2008, К/К
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	1.0	2008, К/К
Итого		16.3	23.7	84.8	618.3	3.0	

ОБЕД ЦЕНА 110.00

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	вита мин (мг) С	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВ.С МАСЛОМ РАСТИТЕЛ. И СЕЛЬДЬЮ	60/20	3.1	3.7	5.6	69.1	2.82	2011, 52
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ.	200/5/5	1.9	1.9	19.0	76.81	9.7	2008, 85
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ ОТВАРНЫЕ	100	9.2	10.4	0.4	143.7	0.0	2008, 254
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	5.0	2008, 335
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ.	200	0.5	0.1	34.0	141.0	12	2008, 399
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	2008, К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	71.89	0.0	2008, К/К
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	4.9	87.0	0.6	2008, К/К
Итого		26.7	26.9	117.6	822.5	30.2	
Всего		43.0	50.6	202.4	1440.	33.2	



Директор

Зав. производством

Калькулятор