

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА "ЗДОРОВЬЯ"

М Е Н Ю

01 ДЕКАБРЯ 2020 ГОД

8 ДЕНЬ

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ:

С.А. Тихашин



Льготное питание для учащихся старших классов

Обед 167.00

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Вита мин (мг)	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	5.0	4.5	7.0	124.0	6.0	2008, 48
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ . . . . .	250/5	1.4	1.2	10.4	99.0	0.4	2008, 95
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ. . .	100	14.3	15.2	32.7	240.5	3.1	2008, 317
РАГУ ОВОЩНОЕ . . . . .	180	4.2	8.0	13.8	142.8	9.0	2008, 350
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	92.0	4.0	2008, 442
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ_ . . . . .	100	0.4	0.4	9.8	44.4	1.	2008, К/К
Итого		32.7	33.1	134.1	949.7	23.5	



Директор

Зав. производством

Калькулятор

*Handwritten signature*

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА "ЗДОРОВЬЯ"

М Е Н Ю

01 ДЕКАБРЯ 2020 ГОД

8 ДЕНЬ

Директор школы



Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК 61.00

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	вита мин (мг) С	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ. . . . .	40	1.2	4.3	22.0	132.0	0.48	2008, 2
ОМЛЕТ С СЫРОМ . . . . .	150	17.4	23.0	2.5	323.7	0.00	2008, 215
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ . . . . .	200/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.0	2008, 431
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ . . . . .	25	2.0	1.2	13.0	71.89	0.0	2008, К/К
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.0	7.5	38.0	38.0	2008, К/К
Итого		21.7	28.6	60.2	627.6	38.5	

ОБЕД ЦЕНА 106.00

Наименование	Выход продукт (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	вита мин (мг) С	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ "СВЕКОЛКА". . . . .	60	4.8	6.1	9.1	110.4	4.27	2008, 50
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ . . . . .	200	2.6	4.1	8.4	80.8	8.8	2008, 95
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ	70	12.7	5.6	7.7	169.0	2.5	2008, 317
РИС ОТВАРНОЙ . . . . .	150	3.7	6.3	32.8	203.0	11.0	2008, 325
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК. . . . .	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.0	2008, 394
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	30	0.2	0.0	35.9	91.8	0.0	2008, К/К
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.0	2008, К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ . . . . .	25	2.0	1.2	13.0	71.89	0.00	2008, К/К
Итого		29.4	25.2	155.2	933.9	28.6	
Всего		51.1	53.8	215.4	1561.	67.1	



Директор

Зав. производством

Калькулятор