

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА "ЗДОРОВЬЯ"

М Е Н Ю

15 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) С	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

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА "ЗДОРОВЬЯ"

М Е Н Ю

15 ДЕКАБРЯ 2020 ГОД

8 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ:

С.А. Тихашин

ЗАВТРАК 61.00

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	вита	Технологич. справочник, рецептура
						мин (мг) С	
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 продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	вита	Технологич. справочник, рецептура
						мин (мг) С	
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
ЗЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ	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