

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА "ЗДОРОВЬЯ"

М Е Н Ю

21 ДЕКАБРЯ 2020 ГОДА

1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся младших классов

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ:

С.А. Тихашин



ЗАВТРАК ЦЕНА 61.00

| Наименование | Выход продук (г) | Белки (г) | Жиры (г) | У/в (г) | Энерг ценн. Ккал | вита мин (мг) С | Технологич. справочник, рецептура |
|--------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|--------------------------|---|
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 4.5 | 8.7 | 7.4 | 131 | 0 | 2008, 3 |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. | 150/5 | 5.6 | 6.9 | 24.4 | 183.0 | 1.0 | 2008, 184 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134.0 | 1.0 | 2008, 433 |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 200 | 3.0 | 1.0 | 27.7 | 192.0 | 20.0 | 2008, К/К |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ . | 25 | 2.0 | 1.2 | 13.0 | 71.89 | 0 | 2008, К/К |
| Итого | | 18.0 | 20.3 | 97.3 | 711.9 | 22.0 | |

ОБЕД ЦЕНА 106.00

| Наименование | Выход продук (г) | Белки (г) | Жиры (г) | У/в (г) | Энерг ценн. Ккал | вита мин (мг) С | Технологич. справочник, рецептура |
|--|---------------------|--------------|-------------|------------|------------------------|--------------------------|---|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ЯЙЦОМ ВАРЕНЫМ | 60/20 | 3.4 | 7.8 | 0.2 | 87.2 | 2.66 | 2011, 52/209 |
| РАССОЛЬНИК "Ленинградский" СО СМЕТАН. | 200/5 | 2.3 | 4.2 | 20.6 | 111.7 | 6.42 | 2008, 91 |
| ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ. | 80 | 9.7 | 10.6 | 8.6 | 169 | 0.23 | 2012, 282 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.1 | 5.4 | 20.3 | 141 | 5.0 | 2008, 335 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ. | 200 | 0.7 | 0.1 | 37.0 | 151 | 0.00 | 2008, 406 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3.2 | 1.7 | 20.4 | 92.0 | 0.00 | 2008, К/К |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ . | 25 | 2.0 | 1.2 | 13.0 | 71.89 | 0.00 | 2008, К/К |
| Итого | | 24.4 | 31.0 | 120.1 | 2344. | 14.3 | |
| Всего | | 42.4 | 51.3 | 217.4 | 3056. | 36.3 | |



Директор

Столовая
№ 4

Зав. производством

Калькулятор

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА "ЗДОРОВЬЯ"

М Е Н Ю

21 ДЕКАБРЯ 2020 ГОДА

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ:

С.А. Тихащин

1 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

ОБЕД ЦЕНА 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 ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100 | 1.4 | 3.6 | 8.3 | 75.8 | 3.65 | 2011,52 |
| РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ | 250/5 | 4.1 | 1.2 | 20.5 | 116.5 | 7.52 | 2008,91 |
| ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 15.0 | 15.4 | 12.6 | 250. | 0.00 | 2008,272 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 4.2 | 8.4 | 13.8 | 142.8 | 9.0 | 2008,350 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ"С" | 200 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 113.0 | 28.6 | 2008,411 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3.2 | 1.7 | 20.4 | 92.0 | 0.00 | 2008,к/к |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ . | 40 | 3.2 | 1.9 | 20.7 | 115.0 | 0 | 2008,к/к |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | 1.0 | 2008,к/к |
| Итого | | 31.6 | 32.7 | 134.0 | 949.5 | 49.8 | |



Директор

Зав. производством

Калькулятор