

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА "ЗДОРОВЬЯ"

М Е Н Ю

22 ДЕКАБРЯ 2020 ГОД

2 ДЕНЬ

Льготное питание для учащихся старших классов

ОБЕД 167.00

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ:

С.А. Тихашин



Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	вита мин (мг) С	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ, ЗЕЛЕНЬЮ, ГОРОШКОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	4.0	4.2	12.1	89.0	7.0	2011, 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/25	2.2	23.9	8.2	136.3	1.9	2008, 92
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	100	10.9	15.1	5.9	151.7	3.8	2008, 261/37
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	0.00	2008, 331
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.7	92.0	4.0	2008, 442
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	20.8	115.0	0.00	2008, к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ_	100	0.4	0.4	9.8	44.4	1.0	2008, к/к

Итого

31.5 53.2 134.5 949.6 17.7



Директор

Зав. производством

Калькулятор

СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА "ЗДОРОВЬЯ"

М Е Н Ю

22 ДЕКАБРЯ 2020 ГОД

2 ДЕНЬ

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ:

С.А. Тихашин

Льготное питание для учащихся младших классов

ЗАВТРАК 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 ВЕТЧИНОЙ.	35	4.9	5.4	21.4	117.0	0.2	2008,35
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.1	7.5	18.9	163.0	1.0	2008,189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.0	0.00	2008,430
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	25	2.0	1.2	13.0	71.89	0.00	2008,К/К
БАНАН СВЕЖИЙ	200	3.0	1.0	27.7	192.0	20.0	2008,К/К
Итого		15.2	15.1	96.0	603.9	21.2	

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 ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ, ЯЙЦОМ ВАРЕННЫМ	80	2.3	5.9	4.8	72.56	19.0	2012,18/213
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	6.5	2.4	18.4	108.9	9.6	2008,92
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80	12.6	21.7	11.1	290.0	9.0	2008,31
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.2	1.9	20.4	0.00	2008,371
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.00	2008,331
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	0.00	2008,К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	71.89	0.00	2008,К/К
Итого		33.5	39.1	120.1	938.8	41.6	
Всего		48.7	54.2	216.1	1542.	62.8	



Директор

Зав. производством

Калькулятор