

## СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА "ЗДОРОВЬЯ"

М Е Н Ю

04 ДЕКАБРЯ 2020 ГОД

11 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 ЗАКРЫТЫЙ С СЫРОМ. . . . .	60	6.8	14.4	14.8	216.0	0.00	2008,9
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ	150	5.0	7.3	28.1	199.2	1.2	2008,187
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ . . . . .	200/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	2008,430
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ .	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	2008,К/К
МАНДАРИН СВЕЖИЙ. . . . .	100	0.8	0.0	7.5	38.0	38.0	2008,К/К

Итого

15.3 23.2 81.2 601.5 39.2

## 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ , МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0.8	4.8	5.1	66.5	4.3	2008,37
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5.2	5.5	12.5	120.0	8.02	2008,79
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/5	13.5	5.2	0.3	60.0	0.45	2012,246
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ . . . . .	150	2.9	4.7	23.5	148.0	21.0	2008,333
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ. . . . .	200	1.0	0.1	34.2	142.0	4.0	2008,401
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	2.3	3.1	22.4	125.1	0.00	2008,К/К
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

30.9 26.3 131.4 825.5 37.8

Всего

46.2 49.5 212.6 1427. 77.0



Директор

Зав. производством

Калькулятор



## СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА "ЗДОРОВЬЯ"

М Е Н Ю

04 НОЯБРЯ 2020 ГОД

11 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛ.	100	1.6	5.3	11.9	192.0	15.0	2008, 43
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/5	7.6	6.9	12.0	119.3	9.97	2008, 80
РЫБА, /ФИЛЕ/ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	14.5	8.9	26.3	261.9	4.9	2010, 249
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	0.5	7.6	31.2	113	6.0	2008, 333
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ"С"	200	0.2	0.2	4.0	18.6	2	2008, 394
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
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.0	7.5	38.0	38.0	2008, к/к
Итого		31.6	32.5	134.1	949.8	75.9	



Директор

Зав. производством

Калькулятор