

## СТОЛОВАЯ № 4 ШКОЛА "ЗДОРОВЬЯ"

М Е Н Ю

Директор школы

08 ДЕКАБРЯ 2020 ГОД

2 ДЕНЬ

## 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 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

Директор школы

08 ДЕКАБРЯ 2020 ГОД

2 ДЕНЬ

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 ВАРЕНЫМ	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

Производство

Калькулятор