



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.



МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 12 НОЯБРЯ

| № блюда п/п | Наименование блюда и входящие в него ингредиенты с указанием их веса в граммах | Норма выхода готового продукта, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич. ценность (Ккал) | Цена (руб) |
|---------------------------|--|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|
| I -я неделя | | | | | | | |
| 5-й день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,5 | 5,14 | 4,5 | 102 | 34,00 |
| 2 | Булочка домашняя | 65 | 4,88 | 8,45 | 39,2 | 252 | 15,00 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 1,50 |
| 4 | Рис отварной | 180 | 4,43 | 7,22 | 46 | 246 | 15,00 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 10,00 |
| Итого завтрак: | | | 21,19 | 21,05 | 119,46 | 730,5 | 75,50 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2,3 | 11 | 3,9 | 124 | 11,00 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2,06 | 2,22 | 14,84 | 87,6 | 15,00 |
| 3 | Жаркое по домашнему | 250 | 29,6 | 26,4 | 18,9 | 431 | 39,50 |
| 4 | Компот из фруктов сушеных | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 | 15,00 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,78 | 2 | 35,86 | 174 | 3,00 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0 | 4,2 | 22 | 1,50 |
| Итого обед: | | | 40,04 | 41,62 | 97,8 | 919,6 | 85,00 |
| Итого за 5-й день: | | | 61,23 | 62,67 | 217,26 | 1650,1 | 160,5 |

Заведующая столовой

Иванова Н. С.