



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.



Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 13 ДЕКАБРЯ

| № 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) |
|--------------------|--|-----------------------------------|----------|---------|-------------|----------------------------|------------|
| II -я неделя | | | | | | | |
| 6-й день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая вязкая | 180 | 8,24 | 11,6 | 29,3 | 255 | 10,00 |
| 2 | Котлеты из говядины | 100 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 29,00 |
| 3 | Фрукт свежий | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 10,00 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 10,00 |
| 5 | Булочка школьная | 60 | 5,5 | 2 | 37,4 | 189 | 15,00 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,76 | 71,4 | 1,50 |
| Итого завтрак: | | | 38,14 | 35,3 | 135,46 | 1015,9 | 75,50 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови с зеленым горошком | 100 | 1,5 | 7,5 | 4,17 | 90 | 11,50 |
| 2 | Суп Свекольник | 250 | 1,74 | 3,56 | 9,62 | 77,6 | 19,50 |
| 3 | Котлеты из мяса птицы | 100 | 15 | 10,7 | 9,29 | 189 | 20,00 |
| 4 | Макароны отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,8 | 174 | 15,00 |
| 5 | Нашток из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 20,7 | 83 | 15,00 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,78 | 2 | 35,86 | 174 | 3,00 |
| 7 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 1,00 |
| Итого обед: | | | 31,23 | 24,81 | 121,12 | 822,4 | 85,00 |
| Итого за 6-й день: | | | 69,37 | 60,11 | 256,58 | 1838,3 | 160,5 |

Заведующая столовой

Иванова Н. С.