

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО



Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. Н.


Ларионова Г. И.

МБОУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 13 ЯНВАРЯ

№ 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							
4-й день							
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,2	206	30,00
2	Яйцо отварное	1	8,08	4,6	0,28	62,8	24,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	1,00
4	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	10,00
5	Кондитерские изделия	30	1,5	4,5	21	125	15,00
Итого завтрак:			17,07	17,16	80,24	525,2	80,00
Обед							
1	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	10,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,4	3,98	6,22	136	15,00
3	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	28,00
4	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,6	29,3	255	13,00
5	Хлеб пшеничный	41	4,78	2	35,86	174	3,00
6	Хлеб ржаной	20	1	0	4,2	22	1,00
7	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,3	0,2	25,1	103	20,00
Итого обед:			31,12	29,98	118,78	934	90,00
Итого за 4-й день:			48,19	47,14	199,02	1459,2	170,00

Заведующая столовой

 -Иванова Н. С.