

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. Н.

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая (Школьная 8)

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 04 марта

| № 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.