

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО



Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. Н.

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 20 ОКТЯБРЯ

№ 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	200	6,54	10,12	38,2	270,46	27,00
2	Запеканка из творога с повидлом	50	6,09	5,22	5,6	93	26,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
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:			16,63	20,14	94,56	619,86	80,00
Обед							
1	Салат из свеклы и чесноком	100	1,42	5,09	8,36	84,85	15,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,04	9,76	7,54	146,8	15,00
3	Кнели из курицы с рисом	100	17,86	19,9	6,94	277,99	26,00
4	Каша гречневая вязкая	180	8,5	9,9	30,08	243,54	18,00
5	Хлеб пшеничный	41	3,28	0,41	20,1	97,6	2,00
6	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,00
7	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,18	22,5	91,51	12,00
Итого обед:			39,65	45,48	102,2	977,09	90,00
Итого за 4-й день:			56,28	65,62	196,76	1596,95	170,00

Заведующая столовой

Иванова Н. С.