

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.



Директор школы

Тарионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 03 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 | | | | | | | |
| 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.