



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. Н.

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 18 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)
II -я неделя							
9-й день							
Завтрак							
1	Каша из хлопьев овсяных молочная	180	7,7	12,7	28,4	259	34,00
2	Яйцо отварное	50	6,09	5,22	5,6	93	20,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	1,50
4	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	10,00
5	Кондитерские изделия	30	1,5	4,5	21	125	10,00
Итого завтрак:			17,79	22,72	84,76	608,4	75,50
Обед							
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	9,3	7,4	133	10,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,4	3,98	6,22	136	14,50
3	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	26,50
4	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,6	29,3	255	15,00
5	Хлеб пшеничный	60	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	15,00
Итого за 9-й день:			52,31	51,9	202,44	1544,4	160,5

Заведующая столовой

Мерзлякова С.И.