



СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора



Захарова Е. И.

Писаревская Н. Н.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный ул. Школьная д.8

Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 05 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 | | | | | | | |
| 4-й день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная | 180 | 4,99 | 7,76 | 29,2 | 206 | 35,00 |
| 2 | Запеканка из творога | 1 | 8,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 20,00 |
| 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 | 13,00 |
| Итого завтрак: | | | 17,07 | 17,16 | 80,24 | 525,2 | 80,00 |
| 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 | 15,00 |
| 3 | Котлета куриная | 100 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | 113 | 25,00 |
| 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 | 2,00 |
| 7 | Компот из свежих яблок и лимонов | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 | 20,00 |
| Итого обед: | | | 34,52 | 29,18 | 117,68 | 936 | 90,00 |
| Итого за 4-й день: | | | 51,59 | 46,34 | 197,92 | 1461,2 | 170,00 |

Заведующая столовой

Мерзлякова С.И.