




Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

 Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

 Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 01 ДЕКАБРЯ

| № 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 | | | | | | | |
| 8-й день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Томаты консервированные | 30 | 0,33 | 0,03 | 0,48 | 3,9 | 8,00 |
| 2 | Котлета рыбная | 100 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | 113 | 26,00 |
| 3 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,6 | 166 | 15,00 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 1,50 |
| 5 | Булочка домашняя | 65 | 4,88 | 8,45 | 39,2 | 252 | 15,00 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 10,00 |
| Итого завтрак: | | | 25,27 | 18,74 | 98,64 | 665,4 | 75,5 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,6 | 10,1 | 9,6 | 147 | 10,00 |
| 2 | Суп крестьянский | 250 | 1,7 | 4,08 | 11,64 | 143,2 | 15,00 |
| 3 | Гуляш из говядины | 100 | 15,45 | 16,5 | 3,15 | 249,7 | 26,00 |
| 4 | Рис отварной | 180 | 4,43 | 7,22 | 46 | 246 | 15,00 |
| 5 | Напиток из сиропа | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 | 15,00 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,78 | 2 | 35,86 | 174 | 3,00 |
| 7 | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0 | 4,2 | 22 | 1,00 |
| Итого обед: | | | 29,26 | 39,9 | 130,55 | 1062,9 | 85 |
| Итого за 8-й день: | | | 54,53 | 58,64 | 229,19 | 1728,3 | 160,5 |

Заведующая столовой  Иванова Н. С.