

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО



Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. И.

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая (Школьная 8)

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 18 АПРЕЛЯ

| № блюда<br>п/п     | Наименование блюда и входящие в него ингредиенты с<br>указанием их веса в граммах | Норма выхода<br>готового<br>продукта, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетич.<br>ценность<br>(Ккал) | Цена (руб) |
|--------------------|---|---|----------|---------|-------------|----------------------------------|------------|
| I -я неделя        |   |   |          |         |             |                                  |            |
| I-й день           |   |   |          |         |             |                                  |            |
| Завтрак            |   |   |          |         |             |                                  |            |
| 1                  | Каша гречневая вязкая   | 180                                     | 8,24     | 11,6    | 29,3        | 255                              | 10,00      |
| 2                  | Котлеты из говядины   | 100                                     | 17,8     | 17,5    | 14,3        | 286                              | 29,00      |
| 3                  | Фрукт свежий  | 150                                     | 0,6      | 0,6     | 14,7        | 70,5                             | 10,50      |
| 4                  | Какао с молоком   | 200                                     | 3,6      | 3,3     | 25          | 144                              | 10,00      |
| 5                  | Булочка школьная  | 60                                      | 5,5      | 2       | 37,4        | 189                              | 15,00      |
| 6                  | Хлеб пшеничный  | 30                                      | 2,4      | 0,3     | 14,76       | 71,4                             | 1,00       |
| Итого завтрак:     |   |   | 38,14    | 35,3    | 135,46      | 1015,9                           | 75,5       |
| Обед               |   |   |          |         |             |                                  |            |
| 1                  | Салат картофельный  | 100                                     | 1,9      | 5,4     | 13,4        | 110                              | 11,50      |
| 2                  | Суп Свекольник  | 250                                     | 1,74     | 3,56    | 9,62        | 77,6                             | 19,50      |
| 3                  | Котлета из мяса птицы   | 100                                     | 15       | 10,7    | 9,29        | 189                              | 20,00      |
| 4                  | Макаронны отварные  | 180                                     | 6,79     | 0,81    | 34,8        | 174                              | 15,00      |
| 5                  | Напиток из клюквы   | 200                                     | 0,1      | 0       | 20,7        | 83                               | 15,00      |
| 6                  | Хлеб пшеничный  | 60                                      | 4,78     | 2       | 35,86       | 174                              | 3,00       |
| 7                  | Хлеб ржаной   | 20                                      | 1,32     | 0,24    | 6,68        | 34,8                             | 1,00       |
| Итого обед:        |   |   | 31,63    | 22,71   | 130,35      | 842,4                            | 85         |
| Итого за I-й день: |   |   | 69,77    | 58,01   | 265,81      | 1858,3                           | 160,5      |

Заведующая столовой

Иванова Н. С.