

Промокол № 23 от 30.09.22

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы

Ларионова Г. И.



МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 13 СЕНТЯБРЯ

| № 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        |  |                                   |          |         |             |                            |            |
| 2-й день           |  |                                   |          |         |             |                            |            |
| Завтрак            |  |                                   |          |         |             |                            |            |
| 1                  | Салат из свежих огурцов  | 100                               | 0,73     | 10,08   | 2,28        | 102,64                     | 16,00      |
| 2                  | Котлета куриная припущенная  | 100                               | 15,73    | 14,68   | 10,18       | 231,9                      | 30,00      |
| 3                  | Макароны отварные  | 180                               | 7,02     | 6,26    | 42,73       | 255,15                     | 17,00      |
| 4                  | Компот из яблок с лимоном  | 180                               | 0,23     | 0,18    | 22,5        | 91,51                      | 15,00      |
| 5                  | Хлеб пшеничный   | 30                                | 2,4      | 0,3     | 14,76       | 71,4                       | 2,00       |
| Итого завтрак:     |  |                                   | 26,11    | 31,5    | 92,45       | 752,6                      | 80         |
| Обед               |  |                                   |          |         |             |                            |            |
| 1                  | Салат из свежих помидоров  | 100                               | 0,55     | 10,17   | 3,82        | 108,01                     | 15,00      |
| 2                  | Рассольник Ленинградский   | 250                               | 10       | 7,33    | 24,22       | 202,25                     | 15,00      |
| 3                  | Рыба тушеная в томате с овощами  | 100                               | 10,13    | 5,77    | 4,13        | 108,67                     | 25,00      |
| 4                  | Картофельное пюре  | 180                               | 3,91     | 6,44    | 26,05       | 178,47                     | 16,00      |
| 5                  | Чай с сахаром и лимоном  | 180                               | 0,23     | 0       | 13,7        | 55,04                      | 15,00      |
| 6                  | Хлеб пшеничный   | 60                                | 4,8      | 0,6     | 26,5        | 143                        | 2,00       |
| 7                  | Хлеб ржаной  | 20                                | 1,32     | 0,24    | 6,68        | 34,8                       | 2,00       |
| Итого обед:        |  |                                   | 30,94    | 30,55   | 105,1       | 830,24                     | 90         |
| Итого за 2-й день: |  |                                   | 57,05    | 62,05   | 197,55      | 1582,84                    | 170        |

Заведующая столовой

Иванова Н. С.