

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы



Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 21 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)
<b>II -я неделя</b>							
<b>8-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Томаты консервированные	60	0,48	0,06	1,2	7,8	8,00
2	Птица отварная	100	26,2	26,31	0,52	343,11	26,00
3	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,1	261,63	16,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
5	Булочка домашняя	50	4,02	5,2	31,57	187,46	15,00
6	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,52	52,88	13,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>37,92</b>	<b>37,5</b>	<b>109,67</b>	<b>924,28</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	11,02	3,65	122,68	15,00
2	Суп крестьянский	250	4,45	5,38	13,7	121,2	15,00
3	Кнели из курицы с рисом	100	17,86	19,9	6,94	277,99	26,00
4	Картофельное пюре	180	3,91	6,44	26,05	178,47	16,00
5	Компот из фруктов сушеных	180	0,09	0	17,46	66,42	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	1,00
<b>Итого обед:</b>			<b>34,59</b>	<b>43,58</b>	<b>100,98</b>	<b>944,56</b>	<b>90</b>
<b>Итого за 8-й день:</b>			<b>72,51</b>	<b>81,08</b>	<b>210,65</b>	<b>1868,84</b>	<b>170</b>

Заведующая столовой

Иванова Н. С.