



УТВЕРЖДАЮ

Фёдоров Д.Д.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы



Ларионова Е. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 05 АПРЕЛЯ

| № 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) |
|---------------------------|--|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|------------|
| 8-й день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Котлета рыбная | 100 | 26,2 | 26,31 | 0,52 | 343,11 | 30,00 |
| 2 | Рис отварной | 180 | 4,64 | 5,63 | 48,1 | 261,63 | 18,00 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,3 | 14,76 | 71,4 | 2,00 |
| 4 | Булочка домашняя | 50 | 4,02 | 5,2 | 31,57 | 187,46 | 17,00 |
| 5 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0 | 13,52 | 52,88 | 13,00 |
| Итого завтрак: | | | 37,44 | 37,44 | 108,47 | 916,48 | 80 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной | 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 | 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 |
| Итого обед: | | | 34,59 | 43,58 | 100,98 | 944,56 | 90 |
| Итого за 8-й день: | | | 72,03 | 81,02 | 209,45 | 1861,04 | 170 |

Заведующая столовой

Иванова Н. С.