

УТВЕРЖДАЮ



Фёдоров Д.Д.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный

Столовая

*средняя школа*

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 26 ОКТЯБРЯ

№ 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>9-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша из хлопьев овсяных молочная	200	6,88	8,68	19,66	185,36	29,00
2	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	24,00
3	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
4	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,52	52,88	10,00
5	Кондитерские изделия	30	1,5	4,5	21	125	15,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>11,36</b>	<b>13,88</b>	<b>78,74</b>	<b>481,64</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,64	6,43	19,9	161,13	14,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,04	9,76	7,54	146,8	15,00
3	Котлета куриная припущеная	100	15,73	14,68	10,18	231,9	27,00
4	Каша гречневая вязкая	180	8,5	9,9	30,08	243,54	15,00
5	Хлеб пшеничный	41	3,28	0,41	20,1	97,6	2,00
6	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,00
7	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,18	22,5	91,51	15,00
<b>Итого за 9-й день:</b>			<b>54,1</b>	<b>55,48</b>	<b>195,72</b>	<b>1488,92</b>	<b>170</b>

Заведующая столовой

Усольцева С.В.