

УТВЕРЖДАЮ



Фёдоров Д.Д.

СОГЛАСОВАНО



Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. Н.

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая средняя школа

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 13 ДЕКАБРЯ

№ 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>8-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Обед</b>							
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

Усольцева С.И.