

УТВЕРЖДАЮ



Фёдоров Д.Д.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы



Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный

Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 14 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) |
|---------------------------|--|-----------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|------------|
| 9-й день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Итого завтрак: | | | 11,36 | 13,88 | 78,74 | 481,64 | 80 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 куринная припущенная | 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 |
| Итого за 9-й день: | | | 54,1 | 55,48 | 195,72 | 1488,92 | 170 |

Заведующая столовой

Усольцева С.В.