

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 22 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>5-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Котлета из мяса птицы	100	26,2	26,31	0,52	343,11	30,00
2	Булочка домашняя	65	4,88	8,45	39,2	252	15,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
4	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,1	261,63	18,00
5	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,52	52,88	15,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>38,3</b>	<b>40,69</b>	<b>116,1</b>	<b>981,02</b>	<b>80,00</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,16	11,02	3,65	122,68	15,00
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,06	2,22	14,84	87,6	15,00
4	Картофельное пюре	180	3,91	6,44	26,05	178,47	16,00
3	Рыба тушёная в томате с овощами	100	15,73	14,68	10,18	231,9	26,00
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>30,07</b>	<b>35,2</b>	<b>105,36</b>	<b>864,87</b>	<b>90</b>
<b>Итого за 5-й день:</b>			<b>68,37</b>	<b>75,89</b>	<b>221,46</b>	<b>1845,89</b>	<b>170</b>

Заведующая столовой

Усольцева С.В.