



УТВЕРЖДАЮ

Захарова Е. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный ул.Школьная д.8

Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 27 ФЕВРАЛЯ



СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы

Ларионова Г. И.

| № 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) |
|--------------------|--|-----------------------------------|----------|---------|-------------|----------------------------|------------|
| II -я неделя | | | | | | | |
| 7-й день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Огурцы консервированные | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,9 | 9,00 |
| 2 | Котлета куриная припущенная | 100 | 15 | 14,8 | 9,29 | 189 | 35,00 |
| 3 | Макароны отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 34,8 | 174 | 14,00 |
| 4 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 | 20,00 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,76 | 71,4 | 2,00 |
| Итого завтрак: | | | 24,73 | 16,14 | 84,46 | 541,3 | 80,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной | 100 | 1,1 | 10,1 | 9,1 | 132 | 10,00 |
| 2 | Рассольник Ленинградский | 250 | 30,6 | 5,25 | 16,3 | 129 | 20,00 |
| 3 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,5 | 5,14 | 4,5 | 102 | 26,00 |
| 4 | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,6 | 166 | 15,00 |
| 5 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 15,00 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,78 | 2 | 35,86 | 174 | 3,00 |
| 7 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 1,00 |
| Итого обед: | | | 51,08 | 30,65 | 107,04 | 797,8 | 90,00 |
| Итого за 7-й день: | | | 75,81 | 46,79 | 191,5 | 1339,1 | 170,00 |

Заведующая столовой

Мерзлякова С.И.