



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 17 СЕНТЯБРЯ

№ 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	Энергетическая ценность (Ккал)	Цена (руб)
<b>I -я неделя</b>							
<b>3-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Овощи натуральные (помидоры свеж.)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	8,00
2	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,7	26,00
3	Картофельное пюре	200	4,19	8,78	21,75	183,54	15,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	1,50
5	Булочка домашняя	60	4,88	8,45	39,2	252	15,00
6	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	10,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>24,62</b>	<b>19,48</b>	<b>101,63</b>	<b>682,14</b>	<b>75,5</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	147	10,00
2	Суп крестьянский	250	2,13	5,1	14,55	179	15,00
3	Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	3,15	249,7	26,00
4	Рис отварной	200	4,9	8,9	49,97	272	15,00
5	Компот из фруктов сушеных	200	0,3	0	20,1	81	15,00
6	Хлеб пшеничный	60	4,78	2	35,86	174	3,00
7	Хлеб ржаной	20	1,26	0,25	11,16	51,72	1,00
<b>Итого обед:</b>			<b>30,42</b>	<b>42,85</b>	<b>144,39</b>	<b>1154,42</b>	<b>85</b>
<b>Итого за 3-й день:</b>			<b>55,04</b>	<b>62,33</b>	<b>246,02</b>	<b>1836,56</b>	<b>160,5</b>

Заведующая столовой

Иванова Н. С.