



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.



Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 29 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	Энергетич. ценность (Ккал)	Цена (руб)
II -я неделя							
8-й день							
Завтрак							
1	Огурцы свежие	57	0,45	0,06	1,43	7,98	10,00
2	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	24,00
3	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,6	166	15,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	1,50
5	Булочка домашняя	65	4,88	8,45	39,2	252	15,00
6	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	10,00
Итого завтрак:			25,39	18,77	99,59	669,48	75,5
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	147	10,00
2	Суп крестьянский	250	1,7	4,08	11,64	143,2	15,00
3	Гуляш из говядины	100	15,45	16,5	3,15	249,7	26,00
4	Рис отварной	180	4,43	7,22	46	246	15,00
5	Нашток из экстракта	200	1,92	2	12,8	74,8	15,00
6	Хлеб пшеничный	60	4,78	2	35,86	174	3,00
7	Хлеб ржаной	20	1	0	4,2	22	1,00
Итого обед:			30,88	41,9	123,25	1056,7	85
Итого за 8-й день:			56,27	60,67	222,84	1726,18	160,5

Заведующая столовой

Иванова Н. С.