



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора



Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 1 ОКТЯБРЯ

№ 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							
10-й день							
Завтрак							
1	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102	34,00
2	Булочка домашняя	65	4,88	8,45	39,2	252	15,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	1,50
4	Рис отварной	180	4,43	7,22	46	246	10,00
5	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	15,00
Итого завтрак:			21,19	21,05	119,46	730,5	75,5
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,9	124	10,00
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,06	2,22	14,84	87,6	20,50
3	Рагу из говядины	250	29,6	26,4	18,9	431	35,50
4	Напиток из экстракта	200	1,92	2	12,8	74,8	15,00
5	Хлеб пшеничный	60	4,78	2	35,86	174	3,00
6	Хлеб ржаной	20	1	0	4,2	22	1,00
Итого обед:			41,66	43,62	90,5	913,4	85
Итого за 10-й день:			62,85	64,67	209,96	1643,9	160,5

Заведующая столовой  Иванова Н. С.