




Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

 Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

 Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 24 НОЯБРЯ

| № 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) |
|--------------------|--|-----------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------|------------|
| I -я неделя        |  |                                   |          |         |             |                                |            |
| 3-й день           |  |                                   |          |         |             |                                |            |
| Завтрак            |  |                                   |          |         |             |                                |            |
| 1                  | Томаты консервированные  | 30                                | 0,33     | 0,03    | 0,48        | 3,9                            | 8,00       |
| 2                  | Котлета рыбная   | 100                               | 13,9     | 2,1     | 9,6         | 113                            | 26,00      |
| 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:     |  |                                   | 25,27    | 18,74   | 98,64       | 665,4                          | 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                  | 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        | 0       | 4,2         | 22                             | 1,00       |
| Итого обед:        |  |                                   | 29,26    | 39,9    | 130,55      | 1062,9                         | 85         |
| Итого за 3-й день: |  |                                   | 54,53    | 58,64   | 229,19      | 1728,3                         | 160,5      |

Заведующая столовой  Иванова Н. С.