



Захарова Е. И.



Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 06 ДЕКАБРЯ

№ 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)
I -я неделя							
1-й день							
Завтрак							
1	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,6	29,3	255	10,00
2	Котлеты из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	29,00
3	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,50
4	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	10,00
5	Булочка школьная	60	5,5	2	37,4	189	15,00
6	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	1,00
Итого завтрак:			38,14	35,3	135,46	1015,9	75,5
Обед							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,5	7,5	4,17	90	11,50
2	Суп Свекольник	250	1,74	3,56	9,62	77,6	19,50
3	Котлета из мяса птицы	100	15	10,7	9,29	189	20,00
4	Макароны отварные	180	6,79	0,81	34,8	174	15,00
5	Напиток из клюквы	200	0,1	0	20,7	83	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:			31,23	24,81	121,12	822,4	85
Итого за 1-й день:			69,37	60,11	256,58	1838,3	160,5

Заведующая столовой

Иванова Н. С.