

УТВЕРЖДАЮ

Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. Н.

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 20 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)
<b>I -я неделя</b>							
<b>I-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>38,14</b>	<b>35,3</b>	<b>135,46</b>	<b>1015,9</b>	<b>75,5</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого обед:</b>			<b>31,23</b>	<b>24,81</b>	<b>121,12</b>	<b>822,4</b>	<b>85</b>
<b>Итого за I-й день:</b>			<b>69,37</b>	<b>60,11</b>	<b>256,58</b>	<b>1838,3</b>	<b>160,5</b>

Заведующая столовой

Иванова Н. С.