

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО



Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. И.

Ларионова Г. И.

МБОУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 12 ЯНВАРЯ

№ 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							
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	29,00
3	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,6	166	17,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	1,00
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	80,00
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	31,00
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	90,00
Итого за 3-й день:			54,53	58,64	229,19	1728,3	170

Заведующая столовой

Иванова Н. С.