



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.



Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 21 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)
<b>II -я неделя</b>							
<b>10-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	15,00
5	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	10,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>21,19</b>	<b>21,05</b>	<b>119,46</b>	<b>730,5</b>	<b>75,50</b>
<b>Обед</b>							
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	Компот из фруктов сушёных	200	0,3	0	20,1	81	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
<b>Итого обед:</b>			<b>40,04</b>	<b>41,62</b>	<b>97,8</b>	<b>919,6</b>	<b>85,00</b>
<b>Итого за 10-й день:</b>			<b>61,23</b>	<b>62,67</b>	<b>217,26</b>	<b>1650,1</b>	<b>160,50</b>

Заведующая столовой

Иванова Н. С.