



УТВЕРЖАЮ  
Заклад  
Февраль  
МБОУ СОШ Звездный  
ОГРН 32156800042574

Заведующая столовой  
Захарова Е. И.

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

СОГЛАСОВАНО  
Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая  
МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 9 ФЕВРАЛЯ

№ 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>3-й день</b>							
<b>1 -я неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>25,27</b>	<b>18,74</b>	<b>98,64</b>	<b>665,4</b>	<b>75,5</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого обед:</b>			<b>29,26</b>	<b>39,9</b>	<b>130,55</b>	<b>1062,9</b>	<b>85</b>
<b>Итого за 3-й день:</b>			<b>54,53</b>	<b>58,64</b>	<b>229,19</b>	<b>1728,3</b>	<b>160,5</b>

Заведующая столовой  Иванова Н. С.