

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.



Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая (Школьная 8)

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 01 марта

№ 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>2-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,9	5,00
2	Котлеты из мяса птицы	100	15	10,7	9,29	189	35,00
3	Макароны отварные	180	6,79	0,81	34,8	174	14,00
4	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	20,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	1,50
<b>Итого завтрак:</b>			<b>24,73</b>	<b>12,04</b>	<b>84,46</b>	<b>541,3</b>	<b>75,5</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	12,00
2	Рассольник Ленинградский	250	30,6	5,25	16,3	129	19,00
3	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102	20,00
4	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,6	166	15,00
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	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>51,08</b>	<b>30,65</b>	<b>107,04</b>	<b>797,8</b>	<b>85</b>
<b>Итого за 2-й день:</b>			<b>75,81</b>	<b>42,69</b>	<b>191,5</b>	<b>1339,1</b>	<b>160,5</b>

Заведующая столовой \_\_\_\_\_

Иванова Н. С.