

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. Н.

Ларионова Г. И.



МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 06 СЕНТЯБРЯ

№ 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)
II -я неделя							
7-й день							
Завтрак							
1	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	
2	Котлета куриная припущенная	100	15,73	14,68	10,18	231,9	
3	Каша гречневая вязкая	180	8,5	9,9	30,08	243,54	
4	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,18	22,5	91,51	
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	
Итого завтрак:			27,34	25,12	78,54	646,15	80,00
Обед							
1	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8,4	
2	Борщ	250	3,45	5,1	9,18	96,85	
3	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	
4	Курица в томатном соусе	90	10,2	10,12	3,08	116,85	
5	Макароны отварные	180	7,02	6,26	42,73	255,15	
6	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0	13,52	52,88	
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
Итого обед:			28,61	23,59	111,56	745,97	90,00
Итого за 7-й день:			55,95	48,71	190,1	1392,12	170

Заведующая столовой



Иванова Н. С.