

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы



Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 20 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	Энергетическая ценность (Ккал)	Цена (руб)
II -я неделя							
7-й день							
Завтрак							
1	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	5,00
2	Котлета куриная припущенная	100	15,73	14,68	10,18	231,9	35,00
3	Каша гречневая вязкая	180	8,5	9,9	30,08	243,54	18,00
4	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,18	22,5	91,51	20,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
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	11,00
2	Борщ	250	3,45	5,1	9,18	96,85	15,00
3	Сметана	7	0,18	1,05	0,25	11,34	5,00
4	Курица в томатном соусе	90	10,2	10,12	3,08	116,85	26,00
5	Макаронные отварные	180	7,02	6,26	42,73	255,15	15,00
6	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0	13,52	52,88	15,00
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1,00
8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	2,00
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.