



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.



Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 23 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)
<b>II -я неделя</b>							
<b>10-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Курица в томатном соусе	90	10,2	10,12	3,08	116,85	34,00
2	Булочка домашняя	50	4,02	5,2	31,57	187,46	15,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
4	Пюре картофельное	180	4,64	5,63	48,1	261,63	17,00
5	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,52	52,88	12,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>21,44</b>	<b>21,25</b>	<b>111,03</b>	<b>690,22</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>							
1	Огурцы свежие	100	0,48	0,06	1,5	8,4	15,00
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,06	2,22	14,84	87,6	20,00
3	Плов из говядины	250	28,7	26,38	18,88	410	36,00
4	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,18	22,5	91,51	15,00
5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	26,5	143	2,00
6	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,00
<b>Итого обед:</b>			<b>37,59</b>	<b>29,68</b>	<b>90,9</b>	<b>775,31</b>	<b>90</b>
<b>Итого за 10-й день:</b>			<b>59,03</b>	<b>50,93</b>	<b>201,93</b>	<b>1465,53</b>	<b>170</b>

Заведующая столовой

Иванова Н. С.