

УТВЕРЖДАЮ



Сахарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. И.

Ларионова Г. И.



МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 06 ОКТЯБРЯ

№ 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							
9-й день							
Завтрак							
1	Каша из хлопьев овсяных молочная	200	6,88	8,68	19,66	185,36	29,00
2	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	24,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
4	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,52	52,88	10,00
5	Кондитерские изделия	30	1,5	4,5	21	125	15,00
Итого завтрак:			11,36	13,88	78,74	481,64	80
Обед							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,64	6,43	19,9	161,13	14,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,04	9,76	7,54	146,8	15,00
3	Котлета куриная припущенная	100	15,73	14,68	10,18	231,9	27,00
4	Каша гречневая вязкая	180	8,5	9,9	30,08	243,54	15,00
5	Хлеб пшеничный	41	3,28	0,41	20,1	97,6	2,00
6	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,00
7	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,18	22,5	91,51	15,00
			42,74	41,6	116,98	1007,28	90
Итого за 9-й день:			54,1	55,48	195,72	1488,92	170

Заведующая столовой

Иванова Н. С.