



Захарова Е. И.



Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. Н.

Парионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 07 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							
10-й день							
Завтрак							
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
Итого завтрак:			21,44	21,25	111,03	690,22	80
Обед							
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
Итого обед:			37,59	29,68	90,9	775,31	90
Итого за 10-й день:			59,03	50,93	201,93	1465,53	170

Заведующая столовой

Иванова Н. С.