



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Писаревская Н. Н.



Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 30 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)
I -я неделя							
5-й день							
Завтрак							
1	Котлеты из мяса птицы	100	26,2	26,31	0,52	343,11	30,00
2	Булочка школьная	65	4,88	8,45	39,2	252	15,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
4	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,1	261,63	18,00
5	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,52	52,88	15,00
Итого завтрак:			38,3	40,69	116,1	981,02	80,00
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,16	11,02	3,65	122,68	15,00
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,06	2,22	14,84	87,6	15,00
4	Картофельное пюре	180	3,91	6,44	26,05	178,47	16,00
3	Рыба тушёная в томате с овощами	100	15,73	14,68	10,18	231,9	26,00
5	Компот из фруктов сушеных	180	0,09	0	17,46	66,42	15,00
6	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	26,5	143	2,00
7	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,00
Итого обед:			30,07	35,2	105,36	864,87	90
Итого за 5-й день:			68,37	75,89	221,46	1845,89	170

Заведующая столовой

Иванова Н. С.