

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО



Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 19 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	Энергетич. ценность (Ккал)	Цена (руб)
<b>I -я неделя</b>							
<b>3-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Кукуруза отварная	60	8,99	5,46	58,82	305,7	7,00
2	Котлета рыбная	100	10,2	10,12	3,08	116,85	25,00
3	Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	5,00
4	Картофельное пюре	180	3,91	6,44	26,05	178,47	16,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
6	Булочка домашняя	50	4,02	5,2	31,57	187,46	15,00
7	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,52	52,88	10,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>30,02</b>	<b>27,56</b>	<b>148,48</b>	<b>917,96</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,63	135,87	15,00
2	Суп крестьянский	250	4,45	5,38	13,7	121,2	15,00
3	Гуляш из говядины	100	18,51	9,5	3,2	172,47	26,00
4	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,1	261,63	15,00
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	2,00
<b>Итого обед:</b>			<b>35,45</b>	<b>31,43</b>	<b>125,27</b>	<b>935,39</b>	<b>90</b>
<b>Итого за 3-й день:</b>			<b>65,47</b>	<b>58,99</b>	<b>273,75</b>	<b>1853,35</b>	<b>170</b>

Заведующая столовой

Иванова Н. С.