



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.



МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 31 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)
I -я неделя							
1-й день							
Завтрак							
1	Каша гречневая вязкая	180	8,5	9,9	30,08	243,54	18,00
2	Котлеты из говядины	100	22,11	13,86	8,46	243,37	34,00
3	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	12,00
4	Чай с сахаром	180	3,26	3,29	22,46	130,03	14,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
Итого завтрак:			36,67	27,75	85,56	735,34	80,00
Обед							
1	Салат картофельный	100	1,9	5,35	14,23	113,03	15,00
2	Суп Свекольник	250	4,25	3,6	16,92	116,85	15,00
3	Курица в томатном соусе	90	10,2	10,12	3,08	116,85	25,00
4	Макаронные изделия отварные	180	7,02	6,26	42,73	255,15	17,00
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:			29,58	26,17	127,6	846,1	90,00
Итого за 1-й день:			66,25	53,92	213,16	1581,44	170

Заведующая столовой

Иванова Н. С.