

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы

Ларионова С. П.



МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 14 ДЕКАБРЯ

№ 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							
3-й день							
Завтрак							
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
Итого завтрак:			30,02	27,56	148,48	917,96	80
Обед							
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
Итого обед:			35,45	31,43	125,27	935,39	90
Итого за 3-й день:			65,47	58,99	273,75	1853,35	170

Заведующая столовой

Иванова Н. С.