

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

 Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы


Ларионова Г. И.



МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 19 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	Энергетич. ценность (Ккал)	Цена (руб)
II -я неделя							
6-й день							
Завтрак							
1	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,4	12,49	38,14	310,07	27,00
2	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	20,00
3	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	16,00
4	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0	13,7	55,04	15,00
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	2,00
Итого завтрак:			19,93	17,89	86,54	592,61	80,00
Обед							
1	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	10,09	3,25	112,63	12,00
2	Солянка сборная мясная	250	10,62	11,5	2,98	165,28	20,00
3	Птица отварная	100	26,2	26,31	0,52	343,11	25,00
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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	2,00
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1,00
Итого обед:			50,25	54,53	113,61	1153,57	90,00
Итого за 6-й день:			70,18	72,42	200,15	1746,18	170

Заведующая столовой



Иванова Н. С.