

УТВЕРЖДАЮ



Фёдоров Д.Д.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.



Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 12 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)
7-й день							
Завтрак							
1	Огурцы консервированные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	5,00
2	Котлета куриная припущенная	100	15,73	14,68	10,18	231,9	35,00
3	Каша гречневая вязкая	180	8,5	9,9	30,08	243,54	18,00
4	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,18	22,5	91,51	20,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
Итого завтрак:			27,34	25,12	78,54	646,15	80,00
Обед							
1	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,48	0,06	1,5	8,4	16,00
2	Борщ	250	3,45	5,1	9,18	96,85	15,00
3	Курица в томатном соусе	90	10,2	10,12	3,08	116,85	26,00
4	Макаронные изделия отварные	180	7,02	6,26	42,73	255,15	15,00
5	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0	13,52	52,88	15,00
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1,00
7	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	2,00
Итого обед:			28,43	22,54	111,31	734,63	90,00
Итого за 7-й день:			55,77	47,66	189,85	1380,78	170

Заведующая столовой

Мерзлякова С.И.