

УТВЕРЖДАЮ



Фёдоров Д.Д.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 28 СЕНТЯБРЯ

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.



Директор школы

Ларионова Г. И.

№ 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)
9-й день							
Завтрак							
		200	6,88	8,68	19,66	185,36	29,00
1	Каша из хлопьев овсяных молочная	100	0,4	0,4	9,8	47	24,00
2	Фрукт свежий	40	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
3	Хлеб пшеничный	180	0,18	0	13,52	52,88	10,00
4	Чай с сахаром	30	1,5	4,5	21	125	15,00
5	Кондитерские изделия		11,36	13,88	78,74	481,64	80
Итого завтрак:							
Обед							
		100	6,64	6,43	19,9	161,13	14,00
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	200	7,04	9,76	7,54	146,8	15,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	100	15,73	14,68	10,18	231,9	27,00
3	Котлета куриная припущеная	180	8,5	9,9	30,08	243,54	15,00
4	Каша гречневая вязкая	41	3,28	0,41	20,1	97,6	2,00
5	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,00
6	Хлеб ржаной	180	0,23	0,18	22,5	91,51	15,00
7	Компот из яблок с лимоном		42,74	41,6	116,98	1007,28	90
Итого за 9-й день:			54,1	55,48	195,72	1488,92	170

Заведующая столовой

Мерзлякова С.И.