



УТВЕРЖДАЮ

Фёдоров Д.Д.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 7 НОЯБРЯ



Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. Н.

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)
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	Сметана	7	3,5	5,16	10,2	102,3	5,00
3	Борщ	250	3,45	5,1	9,18	96,85	10,00
4	Курица в томатном соусе	90	10,2	10,12	3,08	116,85	26,00
5	Макаронны отварные	180	7,02	6,26	42,73	255,15	15,00
6	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0	13,52	52,88	15,00
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1,00
8	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	2,00
Итого обед:			31,93	27,7	121,51	836,93	90,00
Итого за 7-й день:			59,27	52,82	200,05	1483,08	170

Заведующая столовой

Усольцева С.В.