



Фёдоров Д.Д.



Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный

Столовая средняя школа

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 13 НОЯБРЯ

№ 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)
<b>1-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая вязкая	180	8,5	9,9	30,08	243,54	18,00
2	Котлеты из говядины	100	22,11	13,86	8,46	243,37	34,00
3	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	12,00
4	Какао с молоком	180	3,26	3,29	22,46	130,03	14,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>36,67</b>	<b>27,75</b>	<b>85,56</b>	<b>735,34</b>	<b>80,00</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат картофельный	100	1,9	5,35	14,23	113,03	15,00
2	Суп Свекольник	250	4,25	3,6	16,92	116,85	15,00
3	Курица в томатном соусе	90	10,2	10,12	3,08	116,85	25,00
4	Макаронны отварные	180	7,02	6,26	42,73	255,15	17,00
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	1,00
<b>Итого обед:</b>			<b>29,58</b>	<b>26,17</b>	<b>127,6</b>	<b>846,1</b>	<b>90,00</b>
<b>Итого за 1-й день:</b>			<b>66,25</b>	<b>53,92</b>	<b>213,16</b>	<b>1581,44</b>	<b>170</b>

Заведующая столовой

Усольцева С.В.