



УТВЕРЖДАЮ

Фёдоров Д.Д.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.



Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 28 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>7-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого завтрак:</b>			<b>27,34</b>	<b>25,12</b>	<b>78,54</b>	<b>646,15</b>	<b>80,00</b>
<b>Обед</b>							
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	Макароны 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
<b>Итого обед:</b>			<b>31,93</b>	<b>27,7</b>	<b>121,51</b>	<b>836,93</b>	<b>90,00</b>
<b>Итого за 7-й день:</b>			<b>59,27</b>	<b>52,82</b>	<b>200,05</b>	<b>1483,08</b>	<b>170</b>

Заведующая столовой

Усольцева С.В.