



УТВЕРЖДАЮ

Захарова Е. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный, ул. Школьная д.8  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 30 ЯНВАРЯ



СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы

Тарионова 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)
II -я неделя							
7-й день							
Завтрак							
1	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,9	9,00
2	Котлета куриная припущенная	100	15	14,8	9,29	189	35,00
3	Макароны отварные	180	6,79	0,81	34,8	174	14,00
4	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	20,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
Итого завтрак:			24,73	16,14	84,46	541,3	80,00
Обед							
1	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	10,00
2	Рассольник Ленинградский	250	30,6	5,25	16,3	129	20,00
3	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,14	4,5	102	26,00
4	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,6	166	15,00
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	15,00
6	Хлеб пшеничный	60	4,78	2	35,86	174	3,00
7	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	1,00
Итого обед:			51,08	30,65	107,04	797,8	90,00
Итого за 7-й день:			75,81	46,79	191,5	1339,1	170,00

Заведующая столовой

Мерзлякова С.И.