

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО



Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. Н.

Дарионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный ул. Школьная д.8

Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 06 МАРТА

№ 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>II -я неделя</b>							
<b>8-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Томаты консервированные	30	0,33	0,03	0,48	3,9	14,00
2	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	30,00
3	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,6	166	18,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	4,00
5	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	14,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>20,39</b>	<b>10,29</b>	<b>59,44</b>	<b>413,4</b>	<b>80,00</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	147	10,00
2	Суп крестьянский	250	1,7	4,08	11,64	143,2	15,00
3	Гуляш из говядины	100	15,45	16,5	3,15	249,7	30,00
4	Рис отварной	180	4,43	7,22	46	246	14,00
5	Компот из фруктов сушеных	200	0,3	0	20,1	81	15,00
6	Хлеб пшеничный	60	4,78	2	35,86	174	4,00
7	Хлеб ржаной	20	1	0	4,2	22	2,00
<b>Итого обед:</b>			<b>29,26</b>	<b>39,9</b>	<b>130,55</b>	<b>1062,9</b>	<b>90,00</b>
<b>Итого за 8-й день:</b>			<b>49,65</b>	<b>50,19</b>	<b>189,99</b>	<b>1476,3</b>	<b>170,00</b>

Заведующая столовой

Мерзлякова С.И.