



СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Директор школы

Захарова Е. И.

Писаревская Н. Н.

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 1 СЕНТЯБРЯ

№ 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	Энергетическая ценность (Ккал)
I -я неделя						
1-й день						
Завтрак						
1	Каша рисовая молочная	200	5,64	8,62	32,4	229,4
2	Бутерброд с сыром 2 вариант	35	5	8,1	7,4	123
3	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
4	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
5	Булочка школьная	60	5,5	2	37,4	189
Итого завтрак:			16,54	18,72	102	648,4
Обед						
1	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110
2	Суп Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6
3	Котлета из мяса птицы	90	9	8	7	144
4	Макаронные отварные	150	5,66	0,68	29,04	203,4
5	Соус томатный	30	0,44	0,73	2,78	19,41
6	Напиток из клюквы	200	0,1	0	20,7	83
7	Хлеб пшеничный	60	4,78	2	35,86	174
8	Хлеб ржаной	20	1,26	0,25	11,16	51,72
Итого обед:			24,88	20,62	129,56	863,13
Итого за 1-й день:			41,42	39,34	231,56	1511,53

Заведующая столовой

Иванова Н. С.