



УТВЕРЖДАЮ

Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 2 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	Углевод ы, г	Энергети ч. ценность (Ккал)
<b>I -я неделя</b>						
<b>2-й день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,48	0,06	1,5	8,4
2	Котлета домашняя припущеная	90	13,5	9,64	8,36	169,71
3	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
<b>Итого завтрак:</b>			<b>22,42</b>	<b>10,62</b>	<b>80,66</b>	<b>503,51</b>
<b>Обед</b>						
1	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	60
2	Суп Рассольник Ленинградский	200	1,64	3,2	13	129
3	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,55	4,63	4,5	91,93
4	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	186
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60
6	Хлеб пшеничный	60	4,78	2	35,86	174
7	Хлеб ржаной	20	1,26	0,25	11,16	22
<b>Итого обед:</b>			<b>20,28</b>	<b>21,78</b>	<b>99,47</b>	<b>722,93</b>
<b>Итого за 2-й день:</b>			<b>42,7</b>	<b>32,4</b>	<b>180,13</b>	<b>1226,44</b>

Заведующая столовой

Иванова Н. С.