



СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Директор школы

Захарова Е. И.

Писаревская Н. Н.

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 3 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)
I -я неделя						
3-й день						
Завтрак						
1	Овощи натуральные (помидоры свеж.)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
2	Котлета рыбная	90	12,51	1,89	8,64	101,7
3	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	Булочка домашняя	60	4,88	8,45	39,2	252
6	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого завтрак:			23,58	17,3	96,23	636,6
Обед						
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	147
2	Суп крестьянский	200	1,7	4,08	11,64	143,2
3	Гуляш из говядины	90	15,45	16,5	3,15	249,7
4	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6
5	Компот из фруктов сушеных	200	0,3	0	20,1	81
6	Хлеб пшеничный	60	4,78	2	35,86	174
7	Хлеб ржаной	20	1,26	0,25	11,16	51,72
Итого обед:			28,78	39,01	125,32	1051,22
Итого за 3-й день:			52,36	56,31	221,55	1687,82

Заведующая столовой _____

Иванова Н. С.