



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 6 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						
4-й день						
Завтрак						
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,26	6,01	5,58	81,6
2	Тефтели из говядины тушёные в молочном соусе	70/30	10,3	10,7	8	170
3	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	138
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого завтрак:			17,63	23,03	77,15	520,1
Обед						
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	9,3	7,4	133
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	136
3	Котлеты рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
5	Соус томатный	30	0,44	0,73	2,78	19,41
5	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,3	0,2	25,1	103
6	Хлеб пшеничный	60	4,78	2	35,86	174
7	Хлеб ржаной	20	1,26	0,25	11,16	51,72
Итого обед:			35,53	26,41	135,2	983,18
Итого за 4-й день:			53,16	49,44	212,35	1503,28

Заведующая столовой

Иванова Н. С.