



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. Н.

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 7 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						
5-й день						
Завтрак						
1	Омлет из зелёнмым горошком	150	10,01	11,81	5,4	168
2	Булочка домашняя	65	4,88	8,45	39,2	252
4	Хлеб пшеничный	30	2,39	1	14,76	70,5
5	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
6	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
Итого завтрак:			17,33	29,51	74,44	625,3
Обед						
1	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,9	124
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,6
3	Жаркое по домашнему	250	29,55	26,38	18,88	430,68
4	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	20,1	81
5	Хлеб пшеничный	60	4,78	2	35,86	174
6	Хлеб ржаной	20	1	0	4,2	22
Итого обед:			39,99	41,6	97,78	919,28
Итого за 5-й день:			57,32	71,11	172,22	1544,58

Заведующая столовой

Иванова Н. С.