



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. Н.

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 8 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)
II -я неделя						
6-й день						
Завтрак						
1	Каша овсяная молочная	200	8,56	14,1	31,5	287
2	Бутерброд с сыром 2 вариант	35	5	8,1	7,4	123
3	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
4	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
5						
6						
Итого завтрак:			17,56	25,5	73,7	601
Обед						
1	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	100	1,8	6,2	8,9	99
2	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,1	115
3	Шницель из мяса	90	9	8	7	144
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
6	Напиток из клюквы	200	0	0	20,7	83
7	Хлеб пшеничный	60	4,78	2	35,85	174
8	Хлеб ржаной	20	1,26	0,25	11,6	51,72
Итого обед:			33,71	28,89	136,01	939,18
Итого за 6-й день:			51,27	54,39	209,71	1540,18

Заведующая столовой

Иванова Н. С.