



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. Н.

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 9 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	Углеводы, г	Энергетическая ценность (Ккал)
II -я неделя						
7-й день						
Завтрак						
1	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78
2	Тефтели из говядины с рисом	90	9,5	15,3	11,4	221
3	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9
4	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
5	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,24	14,76	70,5
6	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,9	83,4
Итого завтрак:			19,83	24,66	89,18	657,8
Обед						
1	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76
3	Котлеты рыбные любительские	90	11	3,24	5,58	95,4
4	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6
5	Компот из яблок и лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103
6	Хлеб пшеничный	60	4,78	2	35,86	174
7	Хлеб ржаной	20	1	0	4,2	22
Итого обед:			23,13	20,62	116,67	739
Итого за 7-й день:			42,96	45,28	205,85	1396,8

Заведующая столовой

Иванова Н. С.