



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. Н.

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 10 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)
<b>II -я неделя</b>						
<b>8-й день</b>						
<b>Завтрак</b>						
1	Шницель из мяса птицы	90	9	8	7	144
2	Соус томатный	30	0,44	0,73	2,78	19,41
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05
4	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,24	14,76	70,5
5	Кондитерские изделия	20	0,56	0,66	15,46	70
6	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
<b>Итого завтрак:</b>			<b>20,94</b>	<b>17,48</b>	<b>92,08</b>	<b>616,96</b>
<b>Обед</b>						
1	Кукуруза отварная	100	8,9	5,61	61,68	332,9
2	Суп крестьянский	200	1,7	4,08	11,64	143,2
3	Котлеты из говядины	100	17,8	17	14,3	286
4	Рис отварной	150	3,69	17,5	33,81	204,6
5	Компот из фруктов сушеных	200	0,3	6,08	20,1	81
6	Хлеб пшеничный	60	4,78	0	35,86	174
7	Хлеб ржаной	20	1	2	4,2	22
<b>Итого обед:</b>			<b>38,17</b>	<b>52,27</b>	<b>181,59</b>	<b>1243,7</b>
<b>Итого за 8-й день:</b>			<b>59,11</b>	<b>69,75</b>	<b>273,67</b>	<b>1860,66</b>

Заведующая столовой

Иванова Н. С.