



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 15 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	Энергетич. ценность (Ккал)	Цена (руб)
I -я неделя							
1-й день							
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная	200	5,64	8,62	32,4	229,4	25,00
2	Бутерброд с сыром 2 вариант	35	5	8,1	7,4	123	10,00
3	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47	15,50
4	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	10,00
5	Булочка школьная	60	5,5	2	37,4	189	15,00
Итого завтрак:			16,54	18,72	102	648,4	75,5
Обед							
1	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	10,00
2	Суп Свекольник	250	2,175	4,45	12,03	97	19,50
3	Котлета из мяса птицы	90	9	8	7	144	20,00
4	Макаронные отварные	200	7,53	0,9	38,62	338,15	15,00
5	Соус томатный	30	0,44	0,73	2,78	19,41	1,50
6	Напиток из клюквы	200	0,1	0	20,7	83	15,00
7	Хлеб пшеничный	60	4,78	2	35,86	174	3,00
8	Хлеб ржаной	20	1,26	0,25	11,16	51,72	1,00
Итого обед:			27,185	21,73	141,55	1017,28	85
Итого за 1-й день:			43,725	40,45	243,55	1665,68	160,5

Заведующая столовой

Иванова Н. С.