



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Директор школы

Писаревская Н. Н.

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 13 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)
II -я неделя							
9-й день							
Завтрак							
1	Булочка школьная	60	5,5	2	37,4	189	15,00
2	Тефтели из говядины тушёные в молочном соусе	70/30	10,3	10,7	8	170	34,00
3	Макаронные изделия отварные	200	7,5	0,9	38,6	192,72	15,00
4	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	10,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,24	14,76	70,5	1,50
6							
Итого завтрак:			25,69	13,84	113,76	682,22	75,5
Обед							
1	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	10,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,77	170	14,50
3	Котлеты рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	25,00
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,37	10,44	49,31	336,55	15,00
5	Соус томатный	30	0,44	0,73	2,78	19,41	1,50
6	Хлеб пшеничный	41	4,78	2	35,86	174	3,00
7	Хлеб ржаной	20	1	0	4,2	22	1,00
7	Компот из свежих яблок и лимонов	200	0,3	0,2	25,1	103	15,00
			34,02	20,5	136,12	946,36	85
Итого за 9-й день:			59,71	34,34	249,88	1628,58	160,5

Заведующая столовой

Иванова Н. С.