



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 14 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							
10-й день							
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная	200	5,54	8,62	32,4	229,4	35,50
2	Булочка домашняя	65	4,88	8,45	39,2	252	15,00
3	Бутерброд с сыром 2 вариант	35	5	8,1	7,4	123	15,00
4	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	10,00
5							
6							
Итого завтрак:			15,42	25,17	94	664,4	75,5
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,9	124	10,00
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,78	18,55	108,75	20,50
3	Жаркое по домашнему	300	35,46	31,66	2,35	516,8	35,50
4	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	15,00
5	Хлеб пшеничный	60	4,78	2	35,86	174	3,00
6	Хлеб ржаной	20	1	0	4,2	22	1,00
Итого обед:			46,42	47,44	84,96	1026,55	85
Итого за 10-й день:			61,84	72,61	178,96	1690,95	160,5

Заведующая столовой

Иванова Н. С.