



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

[Signature] Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

[Signature] Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 16 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							
2-й день							
Завтрак							
1	Овощи натуральные (огурцы свежие)	30	0,48	0,06	1,5	8,4	5,00
2	Котлета домашняя припущенная	90	13,5	9,64	8,36	169,71	39,00
3	Макаронные изделия отварные	200	7,53	0,91	39,5	192,7	15,00
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	15,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	1,50
Итого завтрак:			24,29	10,85	91,12	551,31	75,5
Обед							
1	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	60	12,00
2	Суп Рассольник Ленинградский	250	2,56	5	20,31	201,25	19,00
3	Рыба тушеная в томате с овощами	90	8,55	4,63	4,5	91,93	20,00
4	Картофельное пюре	200	4,19	8,78	21,75	247,38	15,00
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	60	15,00
6	Хлеб пшеничный	60	4,78	2	35,86	174	3,00
7	Хлеб ржаной	20	1,26	0,25	11,16	22	1,00
Итого обед:			22,24	25,76	112,18	856,56	85
Итого за 2-й день:			46,53	36,61	203,3	1407,87	160,5

Заведующая столовой

[Signature]

Иванова Н. С.