

УТВЕРЖДАЮ



Захарова Е. И.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы

Ларионова Г. И.



МБУ СОШ ЗАТО Звездный  
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 08 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	Каша из хлопьев овсяных молочная	200	6,88	8,68	19,66	185,36	
2	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	
3	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	
4	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,52	52,88	
5	Кондитерские изделия	30	1,5	4,5	21	125	
Итого завтрак:			11,36	13,88	78,74	481,64	80
Обед							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,64	6,43	19,9	161,13	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,04	9,76	7,54	146,8	
3	Котлета куриная припущеная	100	15,73	14,68	10,18	231,9	
4	Каша гречневая вязкая	180	8,5	9,9	30,08	243,54	
5	Хлеб пшеничный	41	3,28	0,41	20,1	97,6	
6	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
7	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,18	22,5	91,51	
Итого за 9-й день:			54,1	55,48	195,72	1488,92	170

Заведующая столовой



Иванова Н. С.