



Фёдоров Д.Д.



Зам. Директора

Писаревская Н. Н.

Директор школы

Ларионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 19 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	Энергетическая ценность (Ккал)	Цена (руб)
2-й день							
Завтрак							
1	Винегрет овощной	100	0,73	10,08	2,28	130	14,00
2	Котлета куриная припущенная	100	15,73	14,68	10,18	231,9	29,00
3	Макароны отварные	180	7,02	6,26	42,73	255,15	20,00
4	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,18	22,5	91,51	15,00
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
Итого завтрак:			25,38	21,42	90,17	649,96	80,00
Обед							
1	Салат из свеклы с сыром	100	0,55	10,17	3,82	148,11	15,00
2	Рассольник Ленинградский	250	10	7,33	24,22	202,25	15,00
3	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,13	5,77	4,13	108,67	25,00
4	Картофельное пюре	180	3,91	6,44	26,05	178,47	16,00
5	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	0	13,7	55,04	15,00
6	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	26,5	143	2,00
7	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,00
Итого обед:			30,94	30,55	105,1	870,34	90
Итого за 2-й день:			56,32	51,97	195,27	1520,3	170

Заведующая столовой

Мерзлякова С.И.

не соотв. меню. Винегрет должен быть 60 гр.



Фёдоров Д.Д.



Зам. Директора Директор школы

Писаревская Н. Н. Марионова Г. И.

МБУ СОШ ЗАТО Звездный
Столовая

МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ 20 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)
3-й день							
Завтрак							
1	Котлета рыбная	100	10,2	10,12	3,08	116,85	30,00
2	Огурцы консервированный	40	0,32	0,04	0,68	5,2	7,00
3	Картофельное пюре	180	3,91	6,44	26,05	178,47	16,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,76	71,4	2,00
5	Булочка домашняя	50	4,02	5,2	31,57	187,46	15,00
6	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,52	52,88	10,00
Итого завтрак:			21,03	22,1	89,66	612,26	80
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,63	135,87	15,00
2	Суп крестьянский	250	4,45	5,38	13,7	121,2	15,00
3	Гуляш из говядины	100	18,51	9,5	3,2	172,47	26,00
4	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,1	261,63	15,00
5	Компот из фруктов сушеных	180	0,09	0	17,46	66,42	15,00
6	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	26,5	143	2,00
7	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2,00
Итого обед:			35,45	31,43	125,27	935,39	90
Итого за 3-й день:			56,48	53,53	214,93	1547,65	170

Заведующая столовой

Мерзлякова С.И.