

Согласовано:

Директор школы

Трутнева

Приказ №

20 11 г

МЕНЮ

«11» марта 2011 гНеделя 1 день 3 (среда)

Завтрак (61,68 р)

Наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	р	Mg	Fe
Икра кабачковая или салат из св. овощей (по сезону)	50/15	60	0,12	8	3,2	88,8	0,018	4,2	0	0,03	3	25,8	18,6	9
Рыба припущ. с овощами (минтай)	244	80/50	19,08	1,08	-	86,4	0,132	2,16	0,012	0,07	0,36	48	264	66
Картофельное пюре	694	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	0,2	0,2	0,2	40	84	30
Чай с сахаром с вит.С	943	200	-	-	14	56	-	-	-	-	-	12	8	6
Хлеб ржаной / пшеничный	7/8	40/40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,05	0,6	8,5	34,5	14
Итого			26,9	11,48	59,3	447,6	0,365	11,96	0,21	0,35	4,16	134,3	409,1	125

Обед (60 р)

наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
Икра кабачковая или салат из св. овощей (по сезону)	50/15	60	1,12	7,96	3,16	89,6	0,018	4,2	0,01	0,05	3	49,8	18,6	9
Суп овощной	200	200	2,24	4	15,6	89,6	0,104	0,08	0,01	0,1	0,64	28	164	30,4
Котлета руб. кур.	608	80	12,2	10,9	10,8	190	0,06	0,16	0,05	0,13	1,4	35	77	21
Макаронны отварные	688	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,04	0,8	10	36	9
Компот	868	200	0,2	-	27,2	110	0,02	5,4	0,2	0,02	-	12	4	4
Хлеб пшен.	8	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,05	0,06	9	38,25	15,75
Хлеб ржан.	7	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	-	0,05	1	11	54	18
Итого			27,93	25,31	126,36	834,2	0,422	9,86	0,27	0,44	6,9	154,8	391,85	107,15

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер