

Согласовано:

Директор школы
Трутнева
Приказ № 10 от 10.03.2011 г.

МЕНЮ

«03» марта 2011 г

Неделя 1 день 4 (четверг)

Завтрак (61,68 р)

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	43	80	0.96	3	5.52	52.8	0.02	9.6	0.1	0.03	0.2	27.6	33.6	9	0.48
Тефтели с соусом	286	100/70	11.2	10.1	13.2	189	0.06	2	0	0.2	-	20.1	128.8	17.89	1.06
Макароны отв.	688	200	5.4	0.06	30	147	0.06	0.02	0	0.04	0.8	25	36	9	0.9
Хлеб ржаной / пшеничный	7/8	40/40	4.5	1.2	20	104	0.065	-	-	0.05	0.6	8.5	34.5	14	0.8
Чай с сахаром с вит.С	943	200	-	-	14	56	-	-	-	0	-	12	8	6	0.8
Итого			22.06	14.36	82.72	548.8	0.205	11.62	0.1	0.32	1.6	93.2	240.9	55.89	4.04

Обед (60 р)

наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
Винегрет овощной	45	80	0.84	1.56	4.86	34.8	0.024	9.12	0.12	0.03	-	22.8	21	10.8	0.48
Суп гороховый	206	250	6.2	0.8	15.8	98	0.12	0.8	0.12	0.06	-	36	62	24	1.8
Птица тушеная	301	100	13.4	9	4.7	154	0.06	0.6	0.03	0.1	1.6	30.4	144	19	1.5
Каша гречневая	679	200	4.5	5.1	21.9	152	0.12	-	-	0.1	1.3	18	108	73	2.4
Сок фруктовый	399	200	0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.01	0.4	40	24	18	0.8
Хлеб пшен.	8	45	3.37	1.35	22.5	117	0.06	-	-	0.05	0.06	38.2	5	15.7	0.9
Хлеб ржан.	7	40	3	1.2	20	104	0.07	-	-	0.05	0.6	9	35	14	0.8
Итого			31.91	19.41	122.36	799.8	0.494	14.52	0.3	0.4	3.96	165.2	432.25	174.55	8.68

Отв. за столовую Сеч

Зав. хозяйством Сеч

Бухгалтер Сеч