

Согласовано:

Директор школы

Трутнева

Приказ №

20 12 г

МЕНЮ

«05» марта 20 12 г

Неделя 4 день 1 ()

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	Мг	Fe
Огурцы свежие консервированные	13/14	80	0,4	0,06	1,2	6	0,01	2	0,001	0,03	0,03	5	10	5	0,2
Сосиска отварная	243	100	9,8	20,2	0,4	222	0,24	0	0		0,4	20	111,2	12	1,44
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	0,2	-	13,6	56	-	17,2	-	-	-	16	8	6	0,8
Итого			20,3	21,52	65,2	535	0,375	19,22	0,001	0,12	1,83	74,5	199,7	46	4,14

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
Икра кабачковая	50/15	80	1,12	7,96	3,16	89,6	0,018	4,2	0,01	0,05	3	49,8	18,6	9	0,42
Щи из св. капусты	187	250	2,25	4	15,7	89,6	0,104	0,08	0,1	0,02	0,64	28	164	30,4	0,96
Котлеты рыбные	255	100	10,08	4,72	12	131,5	0,072	0,32	0,8	0,07	2,16	51,2	137,6	25,6	0,96
Картофельное пюре	694	200	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	0,3	0,2	0,2	40	84	30	1
Чай с сахаром с вит С	943	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	0	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшен.	8	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,05	0,06	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	7	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	-	0,05	1	11	54	18	1,6
Итого			23,09	13,07	109	678,8	0,541	35,06	3,44	0,39	4,06	167,3	485,85	144,95	7,02

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер