

Согласовано:

Директор школы

Е. А. Трутнева

Приказ №

20 14 г

МЕНЮ

«14» марта 2014 гНеделя 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	9	38,25	15,75	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

Зав. хозяйством

Бухгалтер