

Согласовано:

Директор школы
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа»
Приказ № 111 от «11» марта 2011 г.
Орловского муниципального округа
Орловской области

МЕНЮ

«30» марта 2011 г.

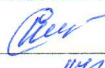
Неделя 1 день 3 (среда)

Завтрак (61,68 р)

Наименование блюда	№рецеп.	Масса порции	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	0.12	8	3.2	88.8	0.018	4.2	0.003	0.003	3	25.8	18.6	9	0.42
Котлета куриная	608	100	12.2	10.9	10.8	190	0.06	0.16	0.03	0.11	1.4	35	130	21	1.8
Каша гречневая	679	200	0.45	5.1	21.9	151.5	0.12	-	-	0.1	1.35	18	108	73.5	2.4
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
Компот с вит.С	868	200	0.2	0.2	27.2	110	0.02	5.4	0.2	0.02		12	4	4	0.8
Итого			17.47	25.4	83.12	644.3	0.283	9.76	0.23	0.28	6.35	99.3	295.1	121.5	6.22

Обед (60 р)

наименование блюда	№рецеп.	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из свежей капусты	43/336	80	0.96	3	5.52	52.8	0.02	9.6	1.5	0.02	0.2	27.6	33.6	9	0.48
Суп гороховый	206	250	6.2	0.8	15.8	98	0.12	0.8	0.023	0.1		36	62	24	1.8
Птица тушеная	301	100	13.4	9	4.7	154	0.06	0.6	0.3	1	1.6	30.4	144	19	1.5
Макаронные изделия	688	200	5.4	0.6	30	147	0.06	0.02	-	0.04	0.8	10	36	0	0.9
Компот с вит.С	868	200	0.2	0.2	27.2	110	0.02	5.4	0	0		12	4	4	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	0.05	1	11	54	18	1.6
Итого			32.93	15.45	122.82	769.8	0.442	16.4	1.8	0.27	3.66	136	371.85	89.75	7.98

Отв. за столовую Зав. хозяйством Бухгалтер 