

Согласовано:

Директор школы

Е.А. Трутнева
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
Приказ № учреждение «Оптушанская средняя
общеобразовательная школа»
Орловского муниципального округа
Орловской области

МЕНЮ

«04» апреля 2022 г

Неделя 1 день 1 (понедельник)

Завтрак (61,68 р)

Наименования блюда	№ рецеп.	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	p	Mg	Fe
Огурцы свежие	13	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	0,4	20	111,2	12	1,44
Каша гречневая	679	200	0,45	5,1	21,9	135,3	0,124	0	0	0,1	1,42	18,6	112	81,2	2,6
Чай с сахаром и лимоном	154	200	-	-	14	56	-	-	-	-	-	12	8	6	0,8
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
Итого			15,15	26,56	57,5	523,3	0,439	2	0,001	0,18	2,45	64,1	275,7	118,2	5,84

Обед (60 р)

наименова ние блюда	№ рецеп.	Масса порци и,г	Пищевые вещества			Энер г. ценн ость	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe
Икра кабачковая	50	80	0,12	8	3,2	88,8	0,01 8	4,2	0,00 3	0,00 3	3	25,8	18,6	9	0,42
Суп картофельный с макарон. изд.	140	250	2,8	0,8	26,5	97,4	0,1	0,7	0,1	0		34,1	141	20	1,5
Мясо птицы тушеное с картофелем	489	300	15,1 8	8,51	25,99	236,9	0,18 4	8,74	0,39	0,2		48,3	216,2	55,2	2,76
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	1,2	20	104	0,07	-	-	0,05	0,6	9	35	14	0,8
Итого			24,6 7	19,8 6	112,1 9	700,1	0,43 2	19,0 4	0,5	0,3	3,66	138,2	457,05	119,85	6,38

Отв. за столовую Зав. хозяйством Бухгалтер 