

Согласовано:

Директор школы

Е.А. Трутнева

Приказ № 42 от 05.06.2014 г.
 муниципальное бюджетное общеобразовательное
 учреждение «Оптушанская средняя
 общеобразовательная школа»
 Орловского муниципального округа
 Орловской области

МЕНЮ

«15» апреля 20 14 гНеделя 1 день 2 (вторник)

Завтрак (61,68 р)

Наименован ия блюда	№реце п туры	Масса порци и	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь	Витамины (МГ)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	р	М g	Ф е
Запеканка из творога соус слад.	469	200/50	26,5 6	18, 8	28,3 7	390,3	0,1	0,7	0,3 3	0,4	1,3 5	27 0	335	38	1
Компот из фруктов с вит.С	859	200	1,1	0	31,5	125	0,02	0,02	0,2	0,0 2			4	4	0, 8
Яблоко	847	150	0,6	0,6	14,7 5	70,5	0,03 9	15	7	0,0 2	0,3	24	17	14	3, 3
Хлеб ржаной / пшеничный	7/8	40/40	4,5	1,2	20	104	0,06 5	-	-	0,0 5	0,6	8,5	34, 5	14	0, 8
Итого			28,2 6	19, 4	74,6 2	585,8	0,15 9	15,7 2	7,5 3	0,4 4	1,65	29 4	356	56	5, 1

Обед (60 р)

наименован ие блюда	№реце п туры	Масса порции ,г	Пищевые вещества			Энерг. г. ценнос ть	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe
Огурцы консервир.	13/14	80	0,4	0,06	1,2	6	0,01	2	0,00 1	0,0 3	0,0 3	5	10	5	0,2
Борщ из св. капусты	170	250	2	2,24	10,8 8	72	0,04	8,6 4	0,1	0	0,6 4	46,4	160	24	1,0 4
Рыба припущеная	245	110	15,3	6,4	-	67	0,05	0,5	0,8	0,0 7	0,9	27	145	19	0,5 5
Карт. 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	943	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшен.	8	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,0 5	0,0 6	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	7	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,0 5	0,6	9	35	14	0,8
Итого			28,4 7	13,6 9	95,0 8	609,7	0,42 5	43, 8	1,2	0,9 3	2,4	159, 5	470,2 5	108,7 5	5,8 9

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер