

Согласовано:

Директор школы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа»
 Орловского муниципального округа Орловской области

МЕНЮ

«14» апреля 2022 г

Неделя 1 день 1 (вторник)

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
Запеканка из творога с вареньем	469	200/50	27,9	5,4	27,3	274,5	0,12	0,45	0,09	0,25	1,5	330	420	45	0,9
Кофейный напиток с молоком	951	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,4	-	0,15	-	34	50	4,08	0,8
Яблоко	847	200	0,6	0,6	14,75	70,5	0,039	15	7	0,02	0,3	24	17	14	3,3
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			30,02	8	83,95	539	0,209	16	7,09	0,42	1,8	392,2	489,7	65,18	5,39

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
Салат из свеклы и яблок с маслом раст.	54	80	0,78	2,34	7,08	49,8	0,018	0,72	0,09	0,02		17,4	19,8	9	0,96
Суп картофельный с макаронными изд.	140	250	2,8	0,8	26,5	97,4	0,1	0,7	0,3	0		34,1	141	20	1,5
Фрикадельки мясные	608	100	16,32	14	0,72	149,6	0,024	-	0,96	0,13	-	12,8	125,6	21,6	0,96
Рис отварной	304	200	3,6	5,2	37,6	214	0,03			0,1	1,5	15	77	27	0,6
Чай с сахаром с вит С	943	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	0,4	-	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			30,47	24,19	125,5	774,8	0,332	6,82	1,27	0,75	2,56	111,3	463,65	117,35	7,32

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер