

Согласовано:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа»
 Директор школы
 Е.А. Грютнева
 Приказ № 13 от 13.09.2012 г.
 Орловской области

МЕНЮ

«13» сентября 2012 гНеделя 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	1,3	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	F e
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			36	62	24	1,8
Птица тушеная	301	100	13,4	9	4,7	154	0,06	0,6	0,3	0,1	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	0,44	16,42	1,8	0,27	3,66	136	371,85	89,75	7,98

Отв. за столовую СедЗав. хозяйством СедБухгалтер Мигу