

Согласовано:

Директор школы

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

МЕНЮ

«19» апреля 2011 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	Мg	Fe
Запеканка из творога соус слад.	469	200/50	26,56	18,8	28,37	390,3	0,1	0,7	0,33	0,4	1,35	270	335	38	1
Компот из фруктов с вит.С	859	200	1,1	0	31,5	125	0,02	0,02	0,2	0,02			4	4	0,8
Яблоко	847	150	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			28,26	19,4	74,62	585,8	0,159	15,72	7,53	0,44	1,65	294	356	56	5,1

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
Огурцы консервир.	13/14	80	0,4	0,06	1,2	6	0,01	2	0,001	0,03	0,03	5	10	5	0,2
Борщ из св. капусты	170	250	2	2,24	10,88	72	0,04	8,64	0,1	0	0,64	46,4	160	24	1,04
Рыба припущенная	245	110	15,3	6,4	-	67	0,05	0,5	0,8	0,07	0,9	27	145	19	0,55
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	-	-	0,05	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			28,47	13,69	95,08	609,7	0,425	43,8	1,2	0,93	2,4	159,5	470,25	108,75	5,89

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер