

Согласовано:

Директор школы

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

Приказ № 10 от 20.04.2018 г.

МЕНЮ

«11» апреля 2018 г

Неделя 1 день 4 (четверг)

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
Салат из свежей капусты	43	80	0,96	3	5,52	52,8	0,02	9,6	0,1	0,03	0,2	27,6	33,6	9	0,48
Тефтели с соусом	286	100/70	11,2	10,1	13,2	189	0,06	2	0	0,2	-	20,1	128,8	17,89	1,06
Макароны отв.	688	200	5,4	0,06	30	147	0,06	0,02	0	0,04	0,8	25	36	9	0,9
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
Чай с сахаром с вит.С	943	200	-	-	14	56	-	-	-	0	-	12	8	6	0,8
Итого			22,06	14,36	82,72	548,8	0,205	11,62	0,1	0,32	1,6	93,2	240,9	55,89	4,04

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
Винегрет овощной	45	80	0,84	1,56	4,86	34,8	0,024	9,12	0,12	0,03	-	22,8	21	10,8	0,48
Суп гороховый	206	250	6,2	0,8	15,8	98	0,12	0,8	0,12	0,06	-	36	62	24	1,8
Птица тушеная	301	100	13,4	9	4,7	154	0,06	0,6	0,03	0,1	1,6	30,4	144	19	1,5
Каша гречневая	679	200	4,5	5,1	21,9	152	0,12	-	-	0,1	1,3	18	108	73	2,4
Сок фруктовый	399	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	-	0,01	0,4	40	24	18	0,8
Хлеб пшен.	8	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,05	0,6	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			31,91	19,41	122,36	799,8	0,494	14,52	0,3	0,4	3,96	165,2	432,25	174,55	8,68

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер