

Согласовано:

Директор школы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа»
 Приказ № 446 от «14» сентября 2014 г.
 Орловского муниципального округа
 Орловской области

МЕНЮ

«14» апреля 2014 г.

Неделя 1 день 5 (пятница)

Завтрак (61,68 р)

Наименования блюд	№рецептуры	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	1,4	4,6	7,8	78,0	0,024	9,94	0	0,02	1,92	25	36,4	11,64	36,4
Котлета мясная, рубленая	608	100	11,36	9,1	10,4	170	0,06	-	0	0,2	0,6	18,6	103	21	1,2
Рис отварной	304	200	3,6	5,2	37,6	214	0,03	-	-	0,1	1,5	15	77	27	0,6
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			20,86	20,1	89,8	622	0,179	9,94	0	0,37	4,62	79,1	258,9	79,64	39,8

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	0,009	0,02		17,4	19,8	9	0,96
Суп вегетарианский со сметаной	78	250	1,84	2,24	5,04	48	0,04	16,4	0,25	0,3	0,64	52	148	20	0,64
Голубцы ленивые с мясом и рисом	298	300	11,8	10,2	12,6	186	0,08	17,2	0,01	0,2		74	152	34	1,4
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	1,2	20	104	0,07	-	-	0,05	0,6	9	35	14	0,8
Итого			20,99	17,53	94,42	614,8	0,288	39,72	0,27	0,62	1,3	173,4	397,05	96,75	5,5

Отв. за столовую Зав. хозяйством Бухгалтер 