

Согласовано:

Директор школы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа»  
 Приказ № 44 от 20.04.2014 г.  
 Орловского муниципального округа  
 Орловской области

## МЕНЮ

«15» апреля 2014 г.

Неделя 1 день 1 (понедельник)

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     | Мг | Fe   |
| Огурцы свежие           | 13/14       | 80           | 0,4              | 0,06  | 1,2  | 6               | 0,01          | 2     | 0,001 | 0,03 | 0,03 | 5                    | 10    | 5  | 0,2  |
| Сосиска отварная        | 243         | 100          | 9,8              | 20,2  | 0,4  | 222             | 0,24          | 0     | 0     |      | 0,4  | 20                   | 111,2 | 12 | 1,44 |
| Макароны отв.           | 688         | 200          | 5,4              | 0,06  | 30   | 147             | 0,06          | 2     | 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          | 0,2              | -     | 13,6 | 56              | -             | 17,2  | -     | -    | -    | 16                   | 8     | 6  | 0,8  |
| Итого                   |             |              | 20,3             | 21,52 | 65,2 | 535             | 0,375         | 19,22 | 0,001 | 0,12 | 1,83 | 74,5                 | 199,7 | 46 | 4,14 |

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   |
| Икра кабачковая       | 50/15       | 80              | 1,12             | 7,96  | 3,16 | 89,6            | 0,018         | 4,2   | 0,01 | 0,05 | 3    | 49,8                 | 18,6   | 9      | 0,42 |
| Щи из св. капусты     | 187         | 250             | 2,25             | 4     | 15,7 | 89,6            | 0,104         | 0,08  | 0,1  | 0,02 | 0,64 | 28                   | 164    | 30,4   | 0,96 |
| Котлеты рыбные        | 255         | 100             | 10,08            | 4,72  | 12   | 131,5           | 0,072         | 0,32  | 0,8  | 0,07 | 2,16 | 51,2                 | 137,6  | 25,6   | 0,96 |
| Картофельное 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 с вит С | 943         | 200             | 0,2              | -     | 14   | 56              | -             | 5,4   | -    | 0    | -    | 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                 |             |                 | 23,09            | 13,07 | 109  | 678,8           | 0,541         | 35,06 | 3,44 | 0,39 | 4,06 | 167,3                | 485,85 | 144,95 | 7,02 |

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер