

Согласовано:

Директор школы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя школа»
 Приказ № 41/з от 20.04.2018 г.
 городского муниципального округа
 Арловской области

МЕНЮ

«28» апреля 2018 г.

Неделя 2 день 4 (четверг)

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
Рыба припущенная с овощами	244	100/70	19,08	1,08	-	86,4	0,132	2,16	0,012	0,07	0,36	48	264	66	0,96
Рис отварной	304	200	3,6	5,2	37,6	214	0,03	-	0,1	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	0,2	-	13,6	56	-	17,2	-	0	-	16	8	6	0,8
Итого			27,38	7,48	71,2	460,4	0,2	19,4	0,11	0,22	2,5	87,5	383,5	113,0	3,2

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	Mg	Fe
Салат из свежих овощей	15/50	80	0,82	2,26	2	34,2	0,024	7,78	0,2	0,03	0,18	23,4	22,8	10,8	0,42
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
Тефтели с соусом	286	100	10,16	8,08	3,24	124,8	0,16	6,32	0,8	1,1	-	21,6	181,6	14,4	3,76
Картофельное пюре	694	200	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	0,2	0,2	0,2	40	84	30	1
Чай с сахаром и лимоном	154	200	-	-	14	56	-	-	-	0,4	-	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	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	-	0,05	1	11	54	18	1,6
Итого			22,95	15,63	91,82	607	0,534	28,34	1,3	1,8	2,08	163,4	548,65	118,95	9,52

Отв. за столовую Зав. хозяйством Бухгалтер 