

Согласовано:

Директор школы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа»
 Приказ № 101 от «10» ноября 2011 г.
 Орловского муниципального округа
 Орловской области

МЕНЮ

«04» ноября 2011 гНеделя 1 день 3 (среда)

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
Икра кабачковая	50	80	0,12	8	3,2	88,8	0,018	4,2	0	0,03	3	25,8	18,6	9	0,42
Рыба припущ. с овощами (минтай)	244	100/70	19,08	1,08	-	86,4	0,132	2,16	0,012	0,07	0,36	48	264	66	0,96
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	943	200	-	-	14	56	-	-	-	-	-	12	8	6	0,8
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			26,98	11,48	59,3	447,6	0,365	11,96	0,21	0,35	4,16	134,3	409,1	125	3,98

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 св. овощей	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
Суп овощной	200	250	2,24	4	15,6	89,6	0,104	0,08	0,01	0,13	0,64	28	164	30,4	0,96
Котлета кур.	608	100	12,2	10,9	10,8	190	0,06	0,16	0,05	0,13	1,4	35	77	21	1,8
Макароны отварные	688	200	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,04	0,8	10	36	9	0,9
Компот из сухофр.	868	200	0,2	-	27,2	110	0,02	5,4	0,2	0,02	-	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	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	-	0,05	1	11	54	18	1,6
Итого			27,93	25,31	126,36	834,2	0,422	9,86	0,27	0,44	6,9	154,8	391,85	107,15	7,38

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер