

Согласовано:

Директор школы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа» 20 12 г.
г. Оптушанского муниципального округа Орловской области

МЕНЮ

«13» мая 2012 гНеделя 1 день 5 (пятница)

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	Мg	Fe
Салат из свежей капусты	43/336	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
Биточки мясные, рубленные	608	100	12,72	11,52	12,8	209	0,24	1,27	0,07	0,11		36,1			0,39
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
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 и лимоном	154	200		-	14	56	-	-	-	0	-	12	8	6	0,8
Итого			21,38	16,92	74,42	533,8	0,48	16,4	0,47	0,39	1	124,2	160,1	59	3,47

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
Винегрет овощной	45	80	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	4,2		0,05	3	25,8	18,6	9	0,42
Суп картофельный с рисом	204	250	6,1	0,8	15,7	97,3	0,12	0,7	0,1			35	140	18	1,5
Котлета куриная	608	100	9,2	10,48	2,72	145,6	0,032	0,72	0,0864	0,13		19,2	112	10,4	0,72
Каша гречневая	679	200	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12	-	-	0,1	1,35	18	108	73,5	2,4
Компот с вит.С	868	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	0			12	4	4	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	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-		0,05	1	11	54	18	1,6
Итого			27,79	26,41	110,18	801,20	0,47	11,02	0,2	0,38	5,41	130	474,85	148,65	8,34

Отв. за столовую РешЗав. хозяйством РешБухгалтер Реш