

Согласовано:

Директор школы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа»
 Приказ № 44 от 17.06.2012 г.
 Орловского муниципального округа
 Орловской области

МЕНЮ

«04» июня 2012 г.

Неделя 1 день 3 (среда)

Завтрак

Наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
Сырники из творога	150	27.9	5.4	27.3	274.5	0.12	0.45	0.09	1.5	330	420	45	0.9
Молоко сгущенное	30	2.37	2.61	11.32	86.3	0.03	0.78	22	0.06	85.2		7.8	0.06
Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	0.02	0.4			34	50	4.08	0.8
Фрукты (апельсин)	150	1.35	0.15	17.7	70.5	0.2	79.8	16.5	0.3	60		15	0.2
Итого:		33.02	10.16	78.72	547.3	0.37	81.43	38.59	1.86	509.2	470	71.88	1.96

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Салат из св. помидоров	60	0.66	5.9	2.02	64.5		7.3	0.15	0.4	6		6.6	0.23
Суп карт. с макарон. изд.	200	2.8	0.8	26.5	97.4	0.1	0.7	120		34.1	141	20	1.5
Птица тушеная	45/45	15	10.1	5.3	173	0.06	0.67	33.75	1.8	34.2	162	21.4	1.7
Гречневая каша	150	0.45	5.1	21.9	135.3	0.124			1.42	18.6	112	81.2	2.6
Сок	200			24.2	94		5.5			12		4	0.8
Хлеб пшеничный	45	3.37	1.35	22.5	117	0.06			0.06	9	38.25	15.75	0.9
Хлеб ржаной	40	3.4	0.5	17.1	91	0.1		2	1	11	54	18	1.6
Итого:		25.68	23.75	119.52	772.2	0.444	14.17	155.9	4.68	124.9	507.25	166.95	9.33

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер