

Согласовано:

Директор школы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа»
 Приказ № 99 от «26» июля 2011 г.
 Орловского муниципального округа
 Орловской области

МЕНЮ

«04» июня 2011 г

День 4 (четверг) на 180 р

Завтрак

Наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Макароны, запеченные с сыром	160/5	8.1	9.9	26.04	255	0.06	0.15			50.22			1.06
Чай с лимоном	200/7			14	56					12	8	6	0.8
Конфеты	30	1.2	10.26	7.89	133.3	0.01				8.4		29.7	0.9
Фрукты св. (банан)	150	1.65	0.45	34.2	133.5		13.05	4.5	1.5	7.5		40.5	0.45
Итого:		10.95	20.61	82.13	577.8	0.07	13.2	4.5	1.5	78.12	8	76.2	3.21

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из св. огурцов	60	0.36	5.9	1.7	61.8	0.018	6	0.036	0.06	13.8		8.4	0.36
Суп картоф. с горохом	200	6.2	0.8	15.8	98	0.12	0.8	126		36	62	24	1.8
Шницель рубл. (куриный)	90	12.78	10.23	11.7	191.2	0.06		2.25	0.67	20.9	115.8	23.6	1.3
Рагу из овощей	150	3.2	13.9	15.6	201		1.8			55.5		31.5	1.8
Сок	200			25.2	96		5.4			12		4.08	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:		29.31	32.68	109.6	856	0.358	14	130.286	1.79	158.2	270.05	125.33	8.56

Отв. за столовую В.А.Зав. хозяйством В.А.Бухгалтер В.А.