

Согласовано:

Директор школы
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Осташанская средняя
образовательная школа»
Приказ № 99 от «04» июня 2022 г.
Орловской области

МЕНЮ

«03» июня 2022 г

День 5 (пятница) на 180 р

Завтрак

Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
Оладьи с маслом сл. и сахаром	150/5/5	12	11.6	75.6	458	0.6	2.1	21	0.7	138		35	3.9
Чай с сахаром	200			14	56					12	8	6	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:		13.35	11.75	107.3	584.5	0.8	81.9	37.5	1	210	8	56	4.9

Обед

наименовани е блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь	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 вегетарианский со сметаной	200/5	1.84	2.24	5.04	48	0.0 4	16.4	140	0.6 4	52	148	20	0.64
Тефтели с соусом	80/50	11.2	10.1	13.2	189	0.0 6	2	14.1		20.1	128.8	17.89	1.06
Картофельное пюре	150	3.2	1.2	22.1	112	0.1 5	5.6	9	0.2	40	84	30	1
Компот из св. яблок с вит.С	200	1.1		31.5	125	0.0 2	0.02	16.4 5			4	4	0.8
Хлеб пшеничный	45	3.37	1.35	22.5	117	0.0 6			0.0 6	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:		24.7 7	21.2 9	113.4 6	746.5	0.4 3	31.32	181. 7	2.3	138. 1	457.0 5	112.2 4	6.23
Всего:		38.1 2	33.0 4	220.7 6	1331	1.2 3	113.2 2	219. 2	3.3	348. 1	465.0 5	168.2 4	11.1 3

Отв. за столовую РешЗав. хозяйством РешБухгалтер Реш