

Согласовано:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа»
 Директор школы
 Е.А. Трутнева
 Приказ № 20 от «20» июня 2022 г.
 Орловской области

МЕНЮ

«20» июня 2022 г

День 7 (понедельник) на 180 р

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
Чай с сахаром с вит.С	200			14	56		5.4			12	8	6	0.8
Фрукты св. (яблоко)	150	0.6	0.6	14.75	70.5	0.039	15	7	0.3	24	17	14	3.3
Конфеты	30	1.2	10.26	7.89	133.3	0.01				8.4		29.7	0.9
Итого:		32.07	18.87	75.26	620.6	0.199	21.63	29.09	1.86	459.6	445	102.5	5.96

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
Шницель (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:		26.21	32.68	120.62	858.1	0.32	15.2	124.4	2.13	148.5	349.05	119.53	8.13
Всего:		58.28	51.55	195.88	1478.7	0.519	36.83	153.49	3.99	608.1	794.05	222.03	14.09

Отв. за столовую 

Зав. хозяйством 

Бухгалтер 