

Согласовано:

Директор школы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя школа № 1»
 Приказ № 10/2022 от 10.06.2022 г.
 Орловского муниципального округа
 Орловской области

МЕНЮ

«09» июня 2022 г

День 10 (четверг) на 180 р

Завтрак

Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Омлет натуральный	150	10.09	16.7	1.9	198.2	0.05		222.5		54.17	191.66	10.83	2.09
Помидор св. порц	60	0.54	0.12	1.34	17		7.2	0.15	0.3	6		6.6	0.23
Чай с лимоном	200/7			14	56					12	8	6	0.8
Фрукты св. (банан)	150	1.65	0.45	34.2	133.5		13.05	4.5	1.5	7.5		40.5	0.45
Конфеты	40	1.6	13.68	10.52	181	0.01				11.2		39.6	1.2
Хлеб ржаной	40	3.4	0.5	17.1	91	0.1		2	1	11	54	18	1.6
Итого:		17.28	31.45	79.06	676.7	0.16	20.25	229.15	2.8	101.87	253.66	121.53	6.37

Обед

наименовани е блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь	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	0.01 8	6	0.036	0.0 6	13.8		8.4	0.3 6
Суп картоф. с рисом	200	6.1	0.8	15.7	97.3	0.12	0.7	100		35	140	18	1.5
Котлета куриная	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	0.12 4			1.4 2	18.6	112	81.2	2.6
Сок фруктовый	200	0.6		21.2	88	0.04	4		0.4	40	24	18	0.8
Хлеб пшеничный	45	3.37	1.35	22.5	117	0.06			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:		28.6 8	23.7 5	108. 4	769.4	0.48 2	12.8 7	135.78 6	4.3 4	133. 6	506.2 5	166.7 5	9.4 6

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер