

Согласовано:

Директор школы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа»
 Приказ № 99 от 20.11.2014 г.
 Орловского муниципального округа Орловской области

Е.А. Трутнева

МЕНЮ

«10» ноября 20 14 гДень 1 (пятница) 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
Каша пшенная молочная с маслом сл.	200/10	4.9	12.1	37.8	243	0.05		27	2.1	23	105	38	0.8
Бутерброд с сыром	20/20	4.5	5.1	8.9	91.1	0.02			0.21	2.8	13.2	4.7	0.32
Чай с молоком	200	1.6	1.6	16.35	85		5.7			74	10	14	0.9
Фрукты св. (яблоко)	150	0.6	0.6	14.75	70.5	0.039	15	7	0.3	24	17	14	3.3
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10	52	0.03			0.03	4	17	7	0.4
Итого:		13.1	20	87.8	541.6	0.139	20.7	34	2.64	127.8	162.2	77.7	5.72

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. помидоров	60	0.66	5.9	2.02	64.5		7.3	0.15	0.4	6		6.6	0.23
Суп овощной	200	2.24	4	15.6	89.6	0.104	0.08	146.4	0.64	28	164	30.4	0.96
Гуляш (из мяса птицы)	45/45	14.49	6.7	3.4	133.2	0.06	0.7	29	1.6	35	140	21.7	1.8
Макароны отв.	150	5.4	0.6	30	147	0.06	0.02		0.8	10	3.6	9	0.9
Компот из св. яблок с вит.С	200	1.1		31.5	125	0.02	0.02	16.45			4	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:		30.66	19.0	122.12	767.3	0.404	8.12	194	4.5	99	403.85	105.45	7.19
Всего:		43.76	39.05	209.92	1308.9	0.543	28.82	228	7.14	226.8	566.05	183.15	12.91

Отв. за столовую РзЗав. хозяйством РзБухгалтер Рз