

Согласовано:

Директор школы
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Оптушанская средняя
общеобразовательная школа»
Приказ № 111 от 15.06.2012 г.
Орловской области

МЕНЮ

«11» июня 2012 г

День 2 (суббота) 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
Биточки рыбные	90	11.3	5.6	13.3	147.3	0.08	0.12	10.1	2.5	58.5	157.5	30.3	1.1
Рис отв.	150	3.6	5.2	37.6	214	0.03			1.5	15	77	27	0.6
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
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:		20.44	25.1	93.86	706.3	0.22	7.32	12.25	5.3	113.7	296.5	127.5	5.53

Обед

наименовани е блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Салат из св. огурцов	60	0.36	5.9	1.7	61.8	0.01 8	6	0.036	0.0	13.8		8.4	0.36
Борщ из св. капусты	200	2	2.24	10.88	72	0.04	8.64	140	0.6	46.4	160	24	1.04
Котлета рубл. куриная	90	13.7	12.2 6	12.15	213.75	0.06	0.18	0.03	1.5	39.4	146.2	23.6	2.02
Картофельное пюре	150	3.2	1.2	22.1	112	0.15	5.6	9	0.2	40	84	30	1
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	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:		26.6 3	23.4 5	107.6 3	755.55	0.46 8	24.4 2	151.06 6	3.9 3	199. 6	506.4 5	137.7 5	7.72
Всего:		47.0 7	48.5 5	201.4 9	1461.85	0.68 8	31.7 4	163.31 6	9.2 3	313. 3	802.9 5	265.2 5	13.2 5

Отв. за столовую Сен

Зав. хозяйством Сен

Бухгалтер Сен