

Согласовано:

Директор школы
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Оптушанская средняя
общеобразовательная школа»
Приказ № 10 от 05.06.2018 г.
Опшанский район Орловской области

МЕНЮ

«14» июня 2018 г.

День 3 (вторник) 180р

Завтрак

Наименования блюда	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
Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	0.02	0.4			34	50	4.08	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:		33.02	10.16	78.72	547.3	0.37	81.43	38.59	1.86	509.2	470	71.88	1.96

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 карт. с макарон. изд.	200	2.8	0.8	26.5	97.4	0.1	0.7	120		34.1	141	20	1.5
Птица тушеная	90	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			24.2	94		5.5			12		4	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:		25.6 8	23.7 5	119.5 2	772.2	0.44 4	14.1 7	155.9	4.6 8	124. 9	507.2 5	166.9 5	9.33
Всего:	785	58,7	33,9 1	198,2 4	1319,5	0,81 4	95,6	194,4 9	6,5 4	634, 1	977,2 5	238,8 3	11,2 9

Отв. за столовую Зав. хозяйством Бухгалтер 