

Согласовано:

Директор школы
 ципальное бюджетное общеобразовательное
 учреждение «Оптушанская средняя
 общеобразовательная школа»
 Приказ № 99 от «09» сентября 2011 г
 Орловской области

МЕНЮ

«15» июня 2011 г

День 4 (среда) на 180 р

Завтрак

Наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	р	Mg	Fe
Макароны, запеченные с сыром	160/5	8.1	9.9	26.04	255	0.06	0.15			50.22			1.06
Чай с лимоном	200/7			14	56					12	8	6	0.8
Конфеты	30	1.2	10.26	7.89	133.3	0.01				8.4		29.7	0.9
Фрукты св. (банан)	150	1.65	0.45	34.2	133.5		13.05	4.5	1.5	7.5		40.5	0.45
Итого:		10.95	20.61	82.13	577.8	0.07	13.2	4.5	1.5	78.12	8	76.2	3.21

Обед

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	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	0.018	6	0.036	0.06	13.8		8.4	0.36
Суп картоф. с горохом	200	6.2	0.8	15.8	98	0.12	0.8	126		36	62	24	1.8
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 фруктовый	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:		29.31	32.68	109.6	856	0.358	14	130.286	1.79	158.2	270.05	125.33	8.56

Отв. за столовую Рез

Зав. хозяйством Рез

Бухгалтер Рез