

Согласовано:

Директор школы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа» 2014 г.
Орловского муниципального округа
Орловской области

МЕНЮ

«16» июня 2014 г

День 6 (четверг) 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
Оладьи с маслом сл. и сахаром	150/5/5	12	11.6	75.6	458	0.6	2.1	21	0.7	138		35	3.9
Чай с сахаром	200			14	56					12	8	6	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:		13.35	11.75	107.3	584.5	0.8	81.9	37.5	1	210	8	56	4.9

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. помидоров	60	0.66	5.9	2.02	64.5		7.3	0.15	0.4	6		6.6	0.23
Суп вегетарианский со сметаной	200/5	1.84	2.24	5.04	48	0.04	16.4	140	0.64	52	148	20	0.64
Тефтели с соусом	80/50	11.2	10.1	13.2	189	0.06	2	14.1		20.1	128.8	17.89	1.06
Картофельное пюре	150	3.2	1.2	22.1	112	0.15	5.6	9	0.2	40	84	30	1
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:		24.77	21.29	113.46	746.5	0.43	31.32	181.7	2.3	138.1	457.05	112.24	6.23
Всего:		38.12	33.04	220.76	1331	1.23	113.22	219.2	3.3	348.1	465.05	168.24	11.13

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер