

Согласовано:

Директор школы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа»
 Приказ № 22 от «14» июня 2014 г.
 Орловского муниципального округа
 Орловской области

МЕНЮ

«14» июня 2014 г.

День 7 (пятница) на 180 р

Завтрак

Наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
Каша рисовая молочная с маслом сл.	200/10	4.7	12.25	37.8	229	0.05		27	2.1	23	110	33	0.6
Бутерброд с сыром	15/20	4.4	7.08	6.2	106.2	0.02		8.5	0.21	3.7	13.2	4.7	0.32
Чай с лимоном	200/7			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
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10	52	0.03			0.03	4	17	7	0.4
Итого:		11.95	20.08	85.7	513.7	0.3	79.8	52	2.64	102.7	148.2	65.7	2.32

Обед

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
Щи из св. капусты	200	2.25	4	15.5	90	0.1	0.08		0.64	28	164	30.4	0.96
Котлета рубл. куриная	90	13.7	12.26	12.15	213.75	0.06	0.18	0.03	1.57	39.4	146.2	23.6	2.02
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:		29.58	24.61	130.45	845.55	0.418	6.3	18.516	4.13	111.2	410.05	109.15	7.54
Всего:		41.53	44.69	216.15	1359.25	0.718	86.1	70.516	6.77	213.9	558.25	174.85	9.86

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер