

Согласовано:

Муниципальное бюджетное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа»
 директор школы
 Е.А. Грютнева
 Орловского муниципального округа

Приказ № 99 от 20.06.2018 г.

МЕНЮ

« 18 » июня 2018 г

День 8 (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
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
Чай с сахаром с вит.С	200			14	56		5.4			12	8	6	0.8
Фрукты св. (яблоко)	150	0.6	0.6	14.75	70.5	0.039	15	7	0.3	24	17	14	3.3
Конфеты	30	1.2	10.26	7.89	133.3	0.01				8.4		29.7	0.9
Итого:		32.07	18.87	75.26	620.6	0.199	21.63	29.09	1.86	459.6	445	102.5	5.96

Обед

наименовани е блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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 карт. с макарон. изд.	200	2.8	0.8	26.5	97.4	0.1	0.7	120		34.1	141	20	1.5
Шницель (куриный)	90	12.7 8	10.2 3	11.7	191.2	0.06		2.25	0.6 7	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	200			25.2	96		5.4			12		4.08	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:		26.2 1	32.6 8	120.6 2	858.1	0.32	15.2	124.4	2.1 3	148. 5	349.0 5	119.5 3	8.13
Всего:		58.2 8	51.5 5	195.8 8	1478.7	0.51 9	36.8 3	153.4 9	3.9 9	608. 1	794.0 5	222.0 3	14.0 9

Отв. за столовую

Зав. хозяйством

Бухгалтер