

Согласовано:

Директор школы
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа»
Приказ № 99 от «21» июня 2012 г. 20 д.г.
Орловской области

МЕНЮ

«21» июня 2012 г

День 9 (вторник) 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 с вит. С	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:		19.05	20.3	109.89	692.7	0.3	79.8	18.5	1.3	110.4	62	62.2	3.8

Обед

наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	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
Борщ из св. капусты	200	2	2.24	10.88	72	0.04	8.64	140	0.64	46.4	160	24	1.04
Мясо птицы отв.	100	11.3	12.8	3.3	183	0.04	0.8	0.09		23.5	140	13.3	0.9
Картофельное пюре	150	3.2	1.2	22.1	112	0.15	5.6	9	0.2	40	84	30	1
Сок фруктовый	200	0.6		21.2	88	0.04	4		0.4	40	24	18	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:		23.93	23.99	103.19	735.59	0.39	27.74	151.24	2.3	147.9	476.25	111.73	6.47
Всего:		42.98	44.29	212.99	1428.2	0.69	107.54	169.74	3.6	258.3	538.25	173.93	10.27

Отв. за столовую РешЗав. хозяйством РешБухгалтер Реш