

Согласовано:

Директор школы
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа»
Приказ № 88 от «01» июля 2014 г.
Орловской области

МЕНЮ

«01» июля 2014 г

День 10 (среда) 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
Омлет натуральный	150	10.09	16.7	1.9	198.2	0.05		222.5		54.17	191.66	10.83	2.09
Помидор св. порц	60	0.54	0.12	1.34	17		7.2	0.15	0.3	6		6.6	0.23
Чай с лимоном	200/7			14	56					12	8	6	0.8
Фрукты св. (банан)	150	1.65	0.45	34.2	133.5		13.05	4.5	1.5	7.5		40.5	0.45
Конфеты	40	1.6	13.68	10.52	181	0.01				11.2		39.6	1.2
Хлеб ржаной	40	3.4	0.5	17.1	91	0.1		2	1	11	54	18	1.6
Итого:		17.28	31.45	79.06	676.7	0.16	20.25	229.15	2.8	101.87	253.66	121.53	6.37

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	0.0	13.8		8.4	0.36
Суп картоф. с рисом	200	6.1	0.8	15.7	97.3	0.12	0.7	100		35	140	18	1.5
Котлета куриная	45/45	15	10.1	5.3	173	0.06	0.67	33.75	1.8	34.2	162	21.4	1.7
Гречневая каша	150	0.45	5.1	21.9	135.3	0.124			1.4	18.6	112	81.2	2.6
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			0.0	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:		28.68	23.75	108.4	769.4	0.482	12.87	135.786	4.34	133.6	506.25	166.75	9.46

Отв. за столовую Зав. хозяйством Бухгалтер 