

Согласовано:

Директор школы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа»
 Приказ № 29 от 20.06.2018 г.
 Орловского муниципального округа
 Орловской области

МЕНЮ

«24» июня 2018 г.

День 2 (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
Биточки рыбные	90	11.3	5.6	13.3	147.3	0.08	0.12	10.1	2.5	58.5	157.5	30.3	1.1
Рис отв.	150	3.6	5.2	37.6	214	0.03			1.5	15	77	27	0.6
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
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:		20.44	25.1	93.86	706.3	0.22	7.32	12.25	5.3	113.7	296.5	127.5	5.53

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
Борщ из св. капусты	200	2	2.24	10.88	72	0.04	8.64	140	0.64	46.4	160	24	1.04
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
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:		26.63	23.45	107.63	755.55	0.468	24.42	151.066	3.93	199.6	506.45	137.75	7.72
Всего:		47.07	48.55	201.49	1461.85	0.688	31.74	163.316	9.23	313.3	802.95	265.25	13.25

Отв. за столовую Зав. хозяйством Бухгалтер 