

Согласовано:

Директор школы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Оптушанская средняя общеобразовательная школа» 20 dd г

Приказ № 99 от «17» июля 2017 г.

Орловского муниципального округа Орловской области

МЕНЮ

«15» июля 20 dd г

День 3 (суббота)

Завтрак

Наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	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
Кофейный напиток с молоком	200	1.4	2	22.4	116	0.02	0.4			34	50	4.08	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:		33.02	10.16	78.72	547.3	0.37	81.43	38.59	1.86	509.2	470	71.88	1.96

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. 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
Птица тушеная	90	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			1.42	18.6	112	81.2	2.6
Сок фруктовый	200			24.2	94		5.5			12		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:		25.68	23.75	119.52	772.2	0.444	14.17	155.9	4.68	124.9	507.25	166.95	9.33
Всего:	785	58,7	33,91	198,24	1319,5	0,814	95,6	194,49	6,54	634,1	977,25	238,83	11,29

Отв. за столовую РешЗав. хозяйством РешБухгалтер Реш