

Согласовано:
Директор школы _____

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. Ценност ь, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углево ды	В1	РР	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак с 5-11 класс															
333	Макароны с сыром 225/15/10гр.	250гр	13	13	56	391	0	4	111	0	3	171	173	43	2
1	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	2	8	10	123	0	0	51	0	2	4	13	3	0
337	Яйцо варенное	40гр.	5	5	0	63	0	1	104	0	0	22	77	5	1
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
686	Чай с лимоном и сахаром	207гр	0	0	10	43	0	0	1	3	0	8	10	5	1
	Итого:		22	26	88	672	0	9	269	3	7	205	272	56	5
Обед с 5 по 11 класс															
	* Кукуруза консервированная	100гр	3	0	7	40	0	2	50	25	2	11	9	15	1
*	Огурцы свежие-посезонно	100гр	1	10	3	102	0	9	0	9	5	20	37	12	1
135	Суп из овощей с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр	6	10	13	171	0	4	245	3	2	35	98	29	1
461	Тефтели 70/30гр.	100гр	9	19	12	251	0	3	58	4	2	29	105	20	1
508/3	Рис отварной	180гр	5	5	48	251	0	2	25	0	1	5	97	32	1
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
	Сок фруктовый	200гр	1	0	20	87	0	0		4	0	14	14	8	3
	Итого:		27	34	121	897	1	12	382	44	8	88	332	96	7
	Всего:		49	60	209	1570	1	21	651	38	14	293	605	151	12

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Технолог _____