

Согласовано: _____
Директор школы _____

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 1 день

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод г		В1	РР	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<u>Завтрак с 1 по 4 класс</u>															
333	Макароны с сыром 155/15/10гр.	180гр	10,0	12,5	39,0	308,5	0,1	3,0	110,6	0,4	2,3	165	144	32	1,5
1	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,6	8,4	10,4	123,2	0,0	0,4	50,5	0,0	1,7	4	13	3	0,2
337	Яйцо варенное	40гр.	5,1	4,6	0,3	62,8	0,0	1,4	104,0	0,0	0,2	22	77	5	1,0
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
686	Чай с лимоном и сахаром	207гр	0,3	0,1	10,3	42,6	0,0	0,1	0,6	2,9	0,0	8	10	5	0,9
	Итого:		19,0	25,5	70,8	589,2	0,3	7,5	269,0	3,3	6,2	199	244	45	4,3
<u>Обед с 1 по 4 класс</u>															
	*Кукуруза консервированная	60гр.	1,9	0,1	3,9	24,1	0,1		30,0	2,9	0,1	14	14	8	0,4
*	Огурцы свежие-посезонно	60гр.	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	3,0	0,0	2,9	3,0	14	14	8	0,4
135	Суп из овощей с курицей и сметаной 200/10/10гр.	220гр	5,7	9,4	10,9	150,6	0,1	3,9	202,2	20,0	1,8	31	87	24	1,1
461	Тефтели 60/30гр.	90гр.	7,6	16,1	10,9	219,0	0,3	2,2	57,9	3,6	1,8	27	92	17	0,9
511/3	Рис отварной	150гр	3,8	4,4	40,0	215,3	0,0	1,8	25,3	0,0	0,9	4	81	27	0,5
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	46,2	0,0	0,6		0,0	0,3	5	17	7	0,4
	Сок фруктовый	200гр	1,0	0,2	20,2	86,6	0,0	0,4		4,0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого:		23,5	30,5	106,4	793,7	0,6	11,4	318,6	30,6	6,9	81	291	83	6,4
	Всего:		42,6	56,0	177,2	1383,0	0,9	18,9	587,6	33,8	13,1	279	535	128	10,7

Руководитель

Зав. производством

Калькулятор

Технолог

*Примечание: Замена посезонно