

Согласовано: _____
Директор школы _____

ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		Масса порции	Белки	Жиры		Углевод	В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1 кл															
311	Каша пшеничная молочная	160гр	5,6	11,1	26,5	228,8	0,2	2,0	67,5	1,4	1,4	96	136	35	0,9
3	Бутерброд с сыром 30/20гр.	50гр.	6,8	13,7	11,1	194,6	0,0	1,3	130,6	0,3	1,7	205	121	13	0,4
10/16	Фрукт (яблоко)	110гр	0,4	0,4	10,9	49,2	0,0	0,4	5,5	29,0	0,2	18	12	10	2,4
692	Кофейный напиток с молоком	200гр	2,6	1,8	22,8	118,0	0,0	2,5	10,6	0,2		67	63	7	0,6
	Итого:		15,5	27,1	71,2	590,6	0,2	6,2	214,3	30,9	3,3	386	333	65	4,3
Обед с 1 по 4 класс															
45	*Салат из квашеной капусты	60гр.	1,0	3,1	5,0	51,2	0,0	0,3	0,0	43,1	1,4	25	19	9	0,4
*	Салат из свежей капусты с перцем-посезонно	60гр.	1,0	5,3	5,6	71,7	0,0	4,6	0,0	22,8	2,8	22	15	8	0,3
138	Суп картофельный с гречневой крупой и курицей 200/10гр.	210гр	5,8	6,2	14,8	137,9	0,1	4,2	183,2	15,8	1,1	16	95	32	1,3
460	Рулет мясной с яйцом	90гр.	12,2	19,1	6,8	248,4	0,4	3,5	62,5	2,2	0,3	41	149	19	1,5
516/3	Макаронные изделия отварные	150гр	5,6	4,6	36,0	207,7	0,1	2,2	25,3	0,0	1,6	13	59	23	1,3
	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
631	Компот из смеси плодов	200гр.	0,2	0,2	28,3	115,6	0,0	0,2	2,2	3,6	0,1	8	5	4	1,1
	Итого:		28,5	33,3	111,4	858,9	0,8	13,5	276,4	61,7	6,7	107	344	94	6,5
	Всего:		44,0	60,4	182,6	1449,5	1,0	19,8	490,7	92,6	10,0	493	676	158	10,9

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____
Зав. производством _____
Калькулятор _____
Технолог _____