

# ООО "ГородКафе"

Согласовано:  
Директор школы \_\_\_\_\_

## Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 4 день

| № реч.                             | Наименование блюда                             | Масса порции | Пищевая ценность, г |      | Энергет. Ценност<br>ь, Ккал | Витамины, мг |    |     |    | Минеральные вещества, мг |     |     |     |    |
|------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|---------------------|------|-----------------------------|--------------|----|-----|----|--------------------------|-----|-----|-----|----|
|                                    |                                                |              | Белки               | Жиры |                             | Углевод<br>ы | В1 | PP  | A  | C                        | E   | Ca  | P   | Mg |
| <b><u>Завтрак с 5-11 класс</u></b> |                                                |              |                     |      |                             |              |    |     |    |                          |     |     |     |    |
| 101                                | Зеленый горошек                                | 50гр.        | 2                   | 0    | 3                           | 0            | 1  | 25  | 5  | 0                        | 10  | 31  | 11  | 0  |
| *                                  | Огурцы свежие-посезонно                        | 100гр        | 1                   | 10   | 3                           | 0            | 9  | 0   | 9  | 5                        | 20  | 37  | 12  | 1  |
| Фир                                | Тельное "Школьное"                             | 90гр.        | 12                  | 13   | 9                           | 0            | 1  | 37  | 0  | 5                        | 59  | 185 | 40  | 1  |
| 520/3                              | Картофельное пюре                              | 180гр        | 4                   | 5    | 29                          | 0            | 3  | 31  | 6  | 1                        | 18  | 103 | 41  | 2  |
|                                    | Хлеб ржаной                                    | 32,5г        | 2                   |      | 11                          | 0            | 2  | 3   | 0  | 2                        |     |     |     | 1  |
| 686                                | Чай с сахаром                                  | 200гр        | 0                   | 0    | 15                          | 0            | 0  | 1   | 0  |                          | 5   | 8   | 4   | 1  |
|                                    | Итого:                                         | 19           | 17                  | 67   | 501                         | 0            | 7  | 96  | 21 | 8                        | 93  | 328 | 96  | 4  |
| <b><u>Обед с 5 по 11 класс</u></b> |                                                |              |                     |      |                             |              |    |     |    |                          |     |     |     |    |
| 33                                 | *Салат из свеклы                               | 100гр        | 1                   | 6    | 9                           | 0            | 0  | 2   | 16 | 3                        | 36  | 42  | 21  | 1  |
| *                                  | Помидоры свежие-посезонно                      | 100гр        | 1                   | 0    | 5                           | 0            | 13 | 0   | 10 | 1                        | 12  | 23  | 17  | 1  |
| 139                                | Суп картофельный с горохом и курицей 250/10гр. | 260гр        | 10                  | 9    | 21                          | 0            | 4  | 289 | 7  | 2                        | 39  | 146 | 45  | 2  |
| 498                                | Котлеты куриные                                | 100гр        | 21                  | 9    | 10                          | 0            | 1  | 62  | 2  | 3                        | 35  | 39  | 10  | 0  |
| 508/3                              | Рис отварной                                   | 180гр        | 5                   | 5    | 48                          | 0            | 2  | 25  | 0  | 1                        | 5   | 97  | 32  | 1  |
|                                    | Хлеб ржаной                                    | 32,5г        | 2                   |      | 11                          | 0            | 2  | 3   | 0  | 2                        |     |     |     | 1  |
|                                    | Хлеб пшеничный                                 | 20гр.        | 2                   | 0    | 10                          | 0            | 1  |     | 0  | 0                        | 5   | 17  | 7   | 0  |
| 647                                | Кисель из джема                                | 200гр        | 0                   | 0    | 30                          | 0            | 0  | 144 | 1  | 0                        | 6   | 8   | 1   | 0  |
|                                    | Итого:                                         | 41           | 28                  | 137  | 963                         | 1            | 10 | 525 | 35 | 11                       | 126 | 350 | 115 | 6  |
|                                    | Всего:                                         | 60           | 45                  | 204  | 1465                        | 1            | 18 | 622 | 37 | 19                       | 218 | 678 | 211 | 10 |

\*Примечание: Замена посезонно

Руководитель \_\_\_\_\_

Зав. производством \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Технолог \_\_\_\_\_