

Согласовано: _____
Директор школы _____

ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 4 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	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак с 1 кл															
101	Зеленый горошек	50гр.	1,6	0,1	3,3	20,4	0,1	0,7	25,4	2,9	0,1	10	31	11	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
фир	Тельное "Школьное"	90гр.	11,8	12,5	9,0	196,1	0,1	1,1	36,7	0,2	4,7	59	185	40	1,0
520/3	Картофельное пюре	150гр	3,0	4,5	24,1	148,9	0,2	2,7	29,7	5,2	0,8	15	86	34	1,3
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
	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:		19,5	17,3	67,5	504,0	0,4	7,3	94,9	12,4	7,7	98	317	92	6,2
Обед с 1 по 4 класс															
33	*Салат из свеклы	60гр.	0,9	3,7	5,1	57,0	0,0	0,2	1,2	14,7	1,6	22	25	13	0,8
*	Помидоры свежие-посезонно	60гр.	0,7	0,1	3,1	15,3	0,0	0,4	0,0	14,7	0,4	8	15	12	0,5
139	Суп картофельный с горохом и курицей 200/10гр.	210гр	8,6	7,6	16,7	169,5	0,2	3,5	234,0	4,3	1,8	32	124	37	2,0
фир	Филе куриное в сметанном соусе 60/30гр.	90гр.	20,1	7,9	2,1	160,2	0,1	0,1	73,7	0,9	2,2	7	7	2	0,1
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
647	Кисель из джема	200гр	0,1	0,0	29,6	118,8	0,0	0,1	144,0	0,0	0,1	6	8	1	0,1
	Итого:		37,1	23,8	114,0	818,9	0,4	8,9	481,4	19,9	8,8	76	263	85	4,6
	Всего:		56,7	41,1	181,5	1322,9	0,9	16,1	576,3	32,3	16,5	174	580	178	10,7

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____
Зав. производством _____
Калькулятор _____
Технолог _____