

ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 5 день

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. Ценност ь, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углево ды	В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>Завтрак с 5-11 класс</u>															
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250гр	6	6	22	161	0	2	37	8	1	149	126	20	0
3	Бутерброд с сыром 40/20гр.	60гр.	9	16	11	230	0	2	171	0	2	306	175	18	1
686	Чай с сахаром	200гр	0	0	15	61	0	0	1	0		5	8	4	1
	Итого:	15	22	48	453	0	3	208	8	2	460	309	42	2	2
<u>Обед с 5 по 11 класс</u>															
62	*Салат из моркови с яблоками	100гр	1	5	8	85	0	1	160	4	3	26	47	33	1
*	Салат из свеклы-посезонно	100гр	1	8	9	110	0	2	0	2	4	32	38	19	1
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр	6	11	9	159	0	4	273	13	2	46	86	26	1
401	Гуляш 70/30гр.	100гр	15	35	5	394	1	4	13	2	3	14	159	24	1
508/3	Каша перловая	180гр	6	5	46	249	0	3	25	0	1	26	220	27	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
699	Напиток цитрусовый	200гр	0	0	25	101	0	0	1	1	0	6	3	2	0
	Итого:	32	56	114	1087	1	15	476	22	11	122	533	118	6	6
	Всего:	48	78	162	1541	1	18	684	28	14	582	842	160	8	8

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель

Зав. производством

Калькулятор

Технолог