

Согласовано: _____
Директор школы _____

ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4кл. 5 день

№ рец.	Наименование блюда	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
		Масса порции	Белки	Жиры		Углевод ы	В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1-4 кл															
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200гр	4,6	4,5	17,4	128,9	0,1	1,2	29,3	6,4	0,5	119	101	16	0,4
3	Бутерброд с сыром 30/20гр.	50гр.	6,8	13,7	11,1	194,6	0,0	1,3	130,6	0,2	1,7	205	121	13	0,4
10/16	Фрукт (апельсин)	100гр	0,9	0,2	8,1	37,8	0,0	0,3	8,0	77,6	0,2	34	23	13	0,3
686	Чай с сахаром	200гр	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	0,0		5	8	4	0,9
	Итого:	12,4	18,5	51,7	422,7	0,1	3,0	168,4	84,3	2,4	363	253	46	1,9	
Обед с 1 по 4 класс															
62	*Салат из моркови с яблоками	60гр.	0,7	3,1	5,0	51,0	0,0	0,6	960,9	1,2	1,5	16	28	20	0,7
*	Салат из свеклы-посезонно	60гр.	0,8	5,0	5,4	66,1	0,0	1,2	0,0	1,2	2,3	19	23	12	0,7
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	220гр	5,4	9,9	7,5	140,9	0,1	3,5	224,6	9,6	2,0	39	76	21	0,9
401	Гуляш 60/30гр.	90гр.	13,3	30,0	4,2	340,2	0,6	3,7	11,4	0,8	2,2	12	138	20	1,3
508/3	Каша перловая	150гр	4,5	4,4	32,2	186,5	0,1	1,8	25,3	0,0	1,2	18	155	19	0,9
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	10,9	52,0	0,1	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
699	Напиток цитрусовый	200гр.	0,1	0,0	25,1	101,4	0,0	0,0	1,2	0,3	0,0	6	3	2	0,1
	Итого:	27,7	47,6	94,6	918,0	0,9	12,8	1226,5	11,9	9,2	95	418	89	4,9	
	Всего:	40,2	66,1	146,3	1340,8	1,0	15,8	1395,0	96,2	11,6	459	671	135	6,9	

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____
Зав. производством _____
Калькулятор _____
Технолог _____