

ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценност ь, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<u>Завтрак с 5-11 класс</u>															
1	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	2	8	10	123	0	0	51	0	2	4	13	3	0
340	Омлет натуральный с маслом	185гр	20	31	4	373	0	6	411	1	5	142	324	25	4
686	Чай с сахаром	200гр	0	0	15	61	0	0	1	0		5	8	4	1
	Итого:	22	40	29	558	558	0	6	462	1	7	151	345	32	5
<u>Обед с 5 по 11 класс</u>															
73	*Салат овощной	100гр	2	0	9	45	0	1	563	9	0	43	43	26	2
*	Салат витаминный-посезонно	100гр	2	9	9	120	0	77	0	38	5	37	26	13	1
132	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр	6	10	19	196	0	5	242	7	2	30	118	33	1
498	Шницель куриный	100гр	21	9	10	201	0	1	62	2	3	35	39	10	0
516/3	Макаронные изделия отварные	180гр	7	5	43	241	0	3	25	0	2	15	71	27	2
	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
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр	0	0	31	128	0		1	2		1	15	6	1
	Итого:	40	24	133	909	909	1	12	896	58	9	129	303	108	7
	Всего:	62	64	162	1500	1500	1	18	1330	21	16	280	648	140	5

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Технолог _____