

ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 3 день

№ рсч.	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	Ca	P	Mg
<u>Завтрак с 5-11 класс</u>														
311	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 250/10гр.	260гр	9	13	44	0	3	79	1	1	160	226	59	1
3	Бутерброд с сыром 40/20гр.	60гр.	9	16	11	0	2	171	0	2	306	175	18	1
10/16	Фрукт (яблоко)	110гр	0	0	11	0	0	6	29	0	18	12	10	2
692	Кофейный напиток с молоком	200гр	3	2	23	0	3	11	0		67	63	7	1
	Итого:		22	32	89	0	8	266	31	3	550	477	93	5
<u>Обед с 5 по 11 класс</u>														
45	*Салат из квашеной капусты	100гр	2	5	8	0	1		25	2	42	31	14	1
*	Салат из свежей капусты с перцем-посезонно	100гр	2	9	9	0	77	0	38	5	37	26	13	1
138	Суп картофельный с гречневой крупой и курицей 250/10гр.	260гр	6	7	18	0	5	225	7	1	19	110	39	2
460	Рулет мясной с яйцом	100гр	13	21	8	0	4	63	4	0	44	159	21	2
516/3	Макаронные изделия отварные	180гр	7	5	43	0	3	25	0	2	15	71	27	2
	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
631	Компот из смеси плодов	200гр	0	0	28	0	0	2	73	0	8	5	4	1
	Итого:		32	38	126	1	15	319	66	8	133	394	112	7
	Всего:													

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____

Зав. производством _____

Калькулятор _____

Технолог _____