

СОГЛАСОВАНО

Кондрев С.К.

ООО "ГородКафе"



СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1-4 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ЗИМА-ВЕСНА 2023г.

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 1 день

№ ред.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры		Углевод	Б1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак с 1 по 4 класс															
333	Макароны с сыром 155/15/10гр.	180гр.	10,0	12,5	39,0	308,5	0,1	3,0	110,6	0,4	2,3	165	144	32	1,5
1	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,6	8,4	10,4	123,2	0,0	0,4	50,5	0,0	1,7	4	13	3	0,2
337	Яйцо варенное	40гр.	5,1	4,6	0,3	62,8	0,0	1,4	104,0	0,0	0,2	22	77	5	1,0
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0	0	0	0	0,7
	Фрукт (яблоко)	110гр.	0,4	0,4	10,8	49,2	0,0	0,4	5,5	4,5	0,2	18	12	10	2,4
693	Какао с молоком	200гр.	3,8	3,7	19,9	127,9	0,0	1,0	21,4	0,0	0,0	121	113	31	1,0
	Итого:		22,9	29,6	91,3	723,7	0,3	8,8	295,2	0,0	6,4	329,55	359,4	79,9	6,8
Обед с 1 по 4 класс															
	Салат из свеклы	60гр.	0,9	3,7	5,1	57,0	0,0	0,2	1,2	2,9	1,6	22	25	13	0,8
	*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
135	Суп из овощей с курицей и сметаной 200/10/10гр.	220гр.	5,7	9,4	10,9	150,6	0,1	3,9	202,2	20,0	1,8	31	87	24	1,1
461	Тефтели 60/30гр.	90гр.	7,6	16,1	10,9	219,0	0,3	2,2	57,9	3,6	1,8	27	92	17	0,9
511	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	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0	0	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	52,3	0,0	0,6	0,0	0,0	0,3	5	17	7	0,4
	Печенье	50гр.	3,7	5,9	37,4	217,9	0,0	0,9	0,0	0,5	0,0	10	35	7	0,5
	Сок фруктовый	200гр.	1,0	0,2	20,2	86,6	0,0	0,4	0,0	4,0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого:		26,3	39,9	145,0	1050,6	0,6	12,5	289,8	31,1	8,5	112,3	351,0	102,4	7,7
	Всего:		49,2	69,4	236,3	1774,3	0,9	21,4	585,0	31,1	14,9	441,8	710,4	182,3	14,5

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:

Директор школы

ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4кл. 2 день



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг															
			Белки	Жиры	Углевод		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe											
Завтрак с 1-4кл																										
366	Запеканка из творога 150/30гр.	180гр	29,1	20,4	38,0	451,6	0,1	6,5	106,6	1,1	2,3	330	393	45	0,9											
	Йогурт фруктовый 1штuka	125гр.	5,8	3,7	4,0	72,2	0,0	1,5	14,7	0,9	0,0	182	140	22	0,2											
686	Чай с лимоном и сахаром	207гр.	0,3	0,1	10,0	43,0	0,0	0,0	1,0	3,0	0,0	8	10	5	1,0											
	Итого:		35,1	24,1	52,1	566,8	0,1	8,0	122,3	5,0	2,3	520,01	542,7	72,1	2,0											
Обед с 1 по 4 класс																										
25	Салат "Степной"	60гр.	1,0	6,1	5,2	79,7	0,0	0,6	282,8	14,7	2,8	12	30	14	0,4											
	*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											
110	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	220гр.	4,7	11,3	11,4	166,1	0,2	1,7	242,5	19,2	1,7	38	77	25	1,2											
436	Жаркое по-домашнему 50/150гр.	200гр.	13,2	27,4	21,4	384,8	0,7	5,2	12,6	1,1	2,8	23	184	45	2,1											
	Пастила	25гр.	0,1	0,0	20,0	80,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5	3	2	0,4											
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0	0	0	0	0,7											
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,2	52,3	0,0	0,6	0,0	0,0	0,3	5	17	7	0,4											
639	Компот из сухофруктов	200гр.	0,4	0,0	31,4	127,5	0,0	0,0	0,6	0,3		1	15	6	1,2											
	Итого:		23,0	45,4	110,4	942,9	1,0	10,6	541,7	35,2	9,5	84,0	326,9	97,7	6,4											
	Всего:		58,1	69,5	162,5	1509,8	1,1	18,6	664,0	40,2	11,8	604	869,7	169,8	8,4											

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы



ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4кл. 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углевод		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак с 1 4кл															
311	Каша пшенная молочная жидкая с	160гр.	5,6	11,1	26,5	228,8	0,2	2,0	67,5	1,4	1,4	96	136	35	0,9
3	Бутерброд с сыром 20/20гр.	40гр.	6,7	5,9	11,0	123,7	0,0	1,3	80,1	0,3	0,4	205	121	13	0,4
	Яйцо варенное	40гр.	5,1	4,6	0,3	62,8	0,0	1,4	104,0	0,5	0,2	22	77	5	1,0
	Фрукт (яблоко)	110гр.	0,4	0,4	10,9	49,2	0,0	0,4	5,5	29,0	0,2	18	12	10	2,4
692	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,6	1,8	22,8	118,0	0,0	2,5	10,6	0,2	0,0	67	63	7	0,6
	Итого:		20,5	23,9	71,4	582,5	0,3	7,6	267,8	31,4	2,3	407,52	409,5	69,3	5,3
Обед с 1 по 4 класс															
45	Салат из квашеной капусты	60гр.	1,0	3,1	5,0	51,2	0,0	0,3	0,0	43,1	1,4	25	19	9	0,4
	*Салат из свежей капусты с перцем-посезонно	60гр.	1,0	5,3	5,6	71,7	0,0	4,6	0,0	22,8	2,8	22	15	8	0,3
138	Суп картофельный с гречневой крупой и курицей 200/10гр.	210гр.	5,8	6,2	14,8	137,9	0,1	4,2	183,2	15,8	1,1	16	95	32	1,3
460	Рулет мясной с яйцом	90гр.	12,2	22,2	6,8	276,2	0,4	3,5	62,5	2,2	1,7	41	149	19	1,5
516	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,6	4,6	36,0	207,7	0,1	2,2	25,3	0,0	1,6	13	59	23	1,3
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0	0	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,5	10,3	52,3	0,0	0,6	0,0	0,0	0,3	5	17	7	0,4
	Мармелад	25гр.	0,0	0,0	19,8	79,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0	1	0,1
631	Компот из смеси плодов	200гр.	0,2	0,2	28,3	99,5	0,0	0,2	2,2	3,6	0,1	8	5	4	1,1
	Итого:		28,5	36,7	131,8	956,4	0,8	13,5	276,4	64,7	8,0	108,5	344,1	94,0	6,6
	Всего:		49,0	60,6	203,2	1538,9	1,1	21,2	544,3	96,1	10,3	516,01	753,5	163,3	12,0

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"



Согласовано:

Директор школы

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

№ ред.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак с 1-4кл															
101	Зеленый горошек	30гр.	0,9	0,1	2,0	12,3	0,0	0,4	15,3	2,9	0,1	6	19	6	0,2
	*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.	12,5	8,0	7,6	152,2	0,1	1,0	87,0	0,2	0,9	147	206	37	0,9
520	Картофельное пюре	150гр.	3,5	5,1	25,1	161,1	0,2	2,7	29,7	5,2	0,8	15	86	34	1,3
	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,5	8,3	10,4	123,2	0,1	2,5	50,5	1,6	3,5	4	13	3	0,7
686	Чай с лимоном и сахаром	207гр.	0,3	0,1	10,0	43,0	0,0	0,0	1,0	3,0	0,0	8	10	5	1,0
	Итого:		19,2	21,5	56,6	500,1	0,4	9,6	183,4	15,9	8,2	193,21	347,8	93,14	4,4
Обед с 1 по 4 класс															
33	Салат из моркови с яблоками	60гр.	0,7	3,1	5,0	51,0	0,0	0,6	960,9	14,7	1,5	15,8	28,4	19,8	0,7
	*Помидоры свежие-посезонно	60гр.	7,0	0,1	3,1	15,3	0,0	0,4	0,0	14,7	0,4	8	15	12	0,5
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной 200/10/10гр.	220гр.	5,4	9,9	7,5	140,9	0,1	3,5	224,6	4,3	2,0	38,9	76,4	21,3	0,9
Фир	Филе куриное в сметанном соусе	90гр.	20,1	7,9	2,1	160,2	0,1	0,1	73,7	0,9	2,2	7,0	7,3	1,6	0,1
М	60/30гр.														
508	Каша перловая	150гр.	4,5	4,4	32,2	186,5	0,1	1,8	25,3	0,0	1,2	18,2	155,0	19,2	0,9
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0	0	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3	4	13	2,6	0,2
	Сок фруктовый	200гр.	1,0	0,2	20,2	86,6	0,0	0,4	0,0	0,0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого:		35,4	26,2	88,2	729,5	0,3	9,4	1287,7	19,9	9,4	97,8	294,2	72,5	6,3
	Всего:		54,6	47,7	144,7	1229,6	0,7	18,9	1471,1	35,8	17,7	290,99	642	165,6	10,7

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы



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

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																				
			Белки	Жиры		Углевод	Б1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe															
Завтрак с 1 4кл																														
735	Оладьи из творога со сгущенным молоком 150/20гр.	170гр.	15,2	6,9	71,9	410,9	0,2	4,0	44,1	6,4	1,2	192,5	218,9	33,6	1,2															
	Печенье	50г	3,8	5,9	37,5	217,9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	10,0	34,5	6,5	0,5															
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	77,6	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3															
693	Какао с молоком	200гр.	3,8	3,7	19,9	127,9	0,0	1,0	21,4	0,0	0,0	121,4	113,1	30,5	1,0															
	Итого:		23,4	17,1	144,1	823,8	0,3	6,6	73,0	84,0	1,6	348,05	383	84,2	6,0															
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	1,2	1,6	21,6	25,2	12,8	0,8															
139	Суп картофельный с горохом и курицей 200/10гр.	210гр.	8,6	7,6	16,7	169,5	0,2	3,5	234,0	9,6	1,8	31,7	123,9	36,7	2,0															
447	Капуста тушеная с мясом 50/150гр.	200гр.	13,9	30,1	9,8	365,5	0,6	4,6	174,1	0,8	4,2	92,8	168,0	46,5	2,1															
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,7															
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2															
	Вафли	25гр.	0,8	0,7	20,3	90,6	0,0	0,6	20,0	4,5	0,3	19,0	29,2	3,5	0,3															
631	Компот из смеси плодов	200гр.	0,2	0,2	24,3	99,6	0,0	0,2	2,2	0,3	0,1	7,7	4,9	4,0	1,0															
	Итого:		27,9	42,8	97,4	886,5	0,9	12,0	434,73	16,4	10,3	176,69	364,3	106,2	4,9															
	Всего:		51,3	59,9	241,4	1710,3	1,2	18,7	507,71	100,5	11,9	524,74	747,3	190,4	11,0															

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы

ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4кл. 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Пищевая ценность, г		Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг										
		Белки	Жиры		Углевод	В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe					
		Масса порции																	
Завтрак с 1-4кл																			
3	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,6	8,4	10,4	123,2	0,0	0,4	50,5	0,0	1,7	3,8	13,0	2,6	0,2				
340	Омлет натуральный с маслом 150/5гр.	155гр.	16,5	26,6	2,9	317,1	0,1	4,7	346,8	0,4	4,7	118,1	269,6	20,5	3,0				
	Мармелад	25гр.	0,0	0,0	19,8	79,5	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,3	0,5	0,1				
685	Чай с сахаром	200гр.	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	5,4	8,2	4,4	0,9				
	Итого:		18,3	35,0	48,2	581,2	0,1	5,2	397,8	0,5	6,3	127,32	291,1	28,0	4,2				
Обед с 1 по 4 класс																			
73	Салат овощной	60гр.	0,9	0,1	5,5	27,0	0,0	0,5	338,0	1,2	0,2	25,8	25,8	15,6	0,9				
	*Салат витаминный-посезонно	60гр.	0,9	3,0	7,0	55,0	0,0	13,0	0,0	21,0	1,4	24	18	10	0,3				
140	Суп картофельный с вермишелью и курицей 200/10гр.	210гр.	6,2	6,1	18,1	152,6	0,1	4,2	183,1	13,5	1,2	16,4	89,9	25,1	1,2				
451	Шницель мясной	90гр.	11,0	25,1	7,7	301,0	0,5	3,2	0,0	0,3	2,6	9,0	111,3	17,9	1,1				
511	Рис отварной	150гр.	3,8	4,4	40,0	215,3	0,0	1,8	25,3	0,0	0,9	4,3	81,0	27,0	0,5				
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,7				
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2				
	Сок фруктовый	200гр.	1,0	0,2	20,2	86,6	0,0	0,4	0,0	0,3	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8				
	Итого:		26,6	36,6	112,7	886,7	0,8	12,9	549,6	15,3	7,3	73,4	334,9	96,2	7,5				
	Всего:		44,9	71,6	160,9	1468,0	0,9	18,1	947,41	15,8	13,6	200,69	626,1	124,2	11,7				

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы

ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4кл. 7 день

№ ред	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																		
			Белки	Жиры		Углево	В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe													
Завтрак с 1-4кл																												
302	Каша гречневая молочная вязкая с маслом 150/10гр.	160гр.	6,9	11,3	26,6	235,2	0,2	3,3	66,5	5,3	1,6	91,0	175,8	85,7	2,6													
3	Бутерброд с сыром 20/20гр.	40гр.	6,7	5,9	11,0	123,7	0,0	1,3	80,1	0,3	0,4	205,1	121,2	12,6	0,4													
	Пастила	25гр.	0,1		20,0	80,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,3	2,8	1,8	0,4													
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	0,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3													
693	Какао с молоком	200гр.	3,8	3,7	19,9	127,9	0,0	1,0	21,4	4,0	0,0	121,4	113,1	30,5	1,0													
	Итого:		18,1	21,5	92,2	634,4	0,3	6,3	175,6	9,6	2,3	446,9	429,3	144,2	7,8													
Обед с 1 по 4 класс																												
45	Салат из квашеной капусты	60гр.	1,0	3,1	5,0	51,2	0,0	0,3	0,0	42,0	1,4	25	19	9	0,4													
	*Салат из белокочанной капусты- по сезонно	60гр.	0,9	3,0	7,0	55,0	0,0	13,0	0,0	21,2	1,4	24	18	10	0,3													
142	Суп картофельный с рыбой 200/10гр.	210гр.	4,1	3,9	14,3	108,2	0,1	1,6	163,8	15,3	1,6	18,3	89,4	30,3	1,0													
443	Плов 50/150гр.	210гр.	14,5	28,9	40,3	479,6	0,6	4,9	278,4	6,0	3,6	17,0	196,0	47,7	1,6													
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,7													
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2													
	Печенье	25гр.	1,9	3,0	18,7	109,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	5,0	17,3	3,3	0,3													
705	Напиток из плодов шиповника	200гр.	0,7	0,3	29,6	123,7	0,0	0,3	163,4	2,1	0,8	12,6	3,4	3,4	0,7													
	Итого:		25,8	39,7	129,0	976,0	0,8	10,4	608,9	65,4	9,7	82,2	337,8	95,9	4,7													
	Всего:		43,8	61,1	221,3	1610,5	1,1	16,7	784,42	75,1	12,0	529,09	767,1	240,1	12,5													

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы

ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4кл. 8 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																	
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe												
Завтрак с 1-4кл																											
	Икра кабачковая	30гр.	0,4	0,0	1,8	9,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
451	Шницель мясной	90гр.	11,0	25,1	7,7	301,0	0,5	3,2	0,1	2,6	0,0	0,1	2,6	9,0	111,3	17,9	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1			
516	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,6	4,6	36,0	207,7	0,1	2,2	1,0	1,6	25,3	1,0	1,6	12,8	59,2	23,0	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3			
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	71,2	2,0	3,3	71,2	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
	Вафли	25гр.	0,8	0,7	20,3	90,6	0,0	0,6	71,2	0,3	20,0	71,2	0,3	19,0	29,2	3,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3			
685	Чай с сахаром	200гр.	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	0,0	0,5	0,5	0,0	5,4	8,2	4,4	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9			
	Итого:		20,2	30,5	91,7	721,7	0,7	8,5	144,3	6,4	49,0	144,3	6,4	46,136	207,9	48,82	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2			
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	1,6	1,2	42,0	1,6	21,6	25,2	12,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8			
	*Помидоры свежие-посезонно	60гр.	0,7	0,1	3,1	15,3	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	14,7	0,4	8	15	12	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
132	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной 200/10/10гр.	220гр.	6,0	9,5	15,4	170,8	0,1	4,1	199,7	5,4	1,8	5,4	1,8	26,6	102,5	27,4	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2			
436	Жаркое по-домашнему 50/150гр.	200гр.	13,2	27,4	21,4	384,8	0,7	5,2	12,6	2,8	12,6	1,1	2,8	22,9	184,2	44,7	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1			
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	2,0	3,3	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7			
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4	0,0	0,3	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2			
	Сок фруктовый	200гр.	1,0	0,2	20,2	86,6	0,0	0,4	0,0	0,2	0,0	2,4	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8			
	Итого:		24,7	41,3	83,2	803,5	0,9	12,9	216,8	8,8	216,8	50,9	8,8	89,0	338,9	95,5	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8			
	Всего:		44,9	71,8	174,9	1525,2	1,6	21,4	265,8	15,1	265,8	195,2	15,1	135,1	546,8	144,4	12,1	12,1	12,1	12,1	12,1	12,1	12,1	12,1			

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы



ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4кл. 9 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																	
			Белки	Жиры		Углево	В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe												
Завтрак с 1-4кл																											
101	Зеленый горошек	50гр.	1,6	0,1	3,3	20,4	0,1	0,7	25,4	3,4	0,1	10,1	31,4	10,6	0,4												
3	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,6	8,4	10,4	123,2	0,0	0,4	50,5	1,1	1,7	3,8	13,0	2,6	0,2												
340	Омлет натуральный с маслом 150/5гр.	155гр.	16,5	26,6	2,9	317,1	0,1	4,7	346,8	0,1	4,7	118,1	269,6	20,5	3,0												
685	Фрукт (яблоко) Чай с сахаром	150гр. 200гр.	0,6 0,2	0,6 0,1	14,8 15,0	67,0 61,4	0,0 0,0	0,6 0,1	7,5 0,5	71,2 0,0	0,3	24,1 5,4	16,6 8,2	13,6 4,4	3,3 0,9												
Итого:													20,5	35,7	46,4	589,1	0,2	6,5	430,7	75,8	6,7	161,6	338,9	51,7	7,8		
Обед с 1 по 4 класс																											
	Салат картофельный с зеленым горошком	60гр.	1,2	3,2	6,7	60,1	0,1	0,8	204,1	5,4	1,4	11,1	34,8	14,7	0,5												
	*Огурцы свежие-посезонно	60гр.	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	3,0	0,0	2,9	3,0	14	8	0,4													
110	Борщ с капустой и картофелем, с курицей и сметаной 200/10/10гр.	220гр.	5,5	9,3	11,4	151,2	0,1	3,4	257,2	6,4	1,8	40,0	82,4	25,3	1,3												
Фир	Тельное "Школьное"	90гр.	12,5	8,0	7,6	152,2	0,1	1,0	87,0	0,8	0,9	147,0	206,1	36,9	0,9												
511	Рис отварной	150гр.	3,8	4,4	40,0	215,3	0,0	1,8	25,3	0,0	0,9	4,3	81,0	27,0	0,5												
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,7												
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2												
	Сок фруктовый	200гр.	1,0	0,2	20,2	86,6	0,0	0,4	0,0	1,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8												
Итого:													27,6	25,6	107,1	769,7	0,4	10,4	576,8	13,6	7,5	220,2	431,3	114,6	6,9		
Всего:													48,1	61,4	153,5	1358,8	0,6	16,8	1007,5	89,5	14,2	381,82	770,2	166,3	14,7		

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"



Согласовано:
Директор школы

ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4кл. 10 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																						
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe																	
Завтрак с 1 4кл																																
324	Пудинг из творога с яблоками 150/20гр.	170гр.	22,2	21,7	32,0	412,4	0,1	5,2	147,4	0,9	2,6	252,1	307,8																			
3	Бутерброд с сыром 20/20гр	40гр.	6,7	5,9	11,0	123,7	0,0	1,3	80,1	0,0	0,4	205,1	121,2																			
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7гр.	207гр.	0,3	0,1	10,3	42,6	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	8,1	9,8																			
Итого:			29,2	27,7	53,2	578,8	0,1	6,6	228,1	0,9	3,0	465,34	438,8																			
Обед с 1 по 4 класс																																
71	Винегрет овощной	60гр.	0,9	6,1	5,0	78,8	0,0	0,5	125,9	7,0	2,7	16,9	27,5																			
	*Помидоры свежие-посезонно	60гр.	0,7	0,1	3,1	15,3	0,0	0,4	0,0	14,7	0,4	8	15																			
140	Суп картофельный с вермишелью и курицей 200/10гр.	210гр.	6,2	6,1	18,1	152,6	0,1	4,2	183,1	5,9	1,2	16,4	89,9																			
Фирм	Филе куриное в сметанном соусе 60/30гр.	90гр.	20,1	7,9	2,1	160,2	0,1	0,1	73,7	0,1	2,2	7,0	7,3																			
317	Пюре гороховое 150/5гр.	155гр.	17,3	5,1	36,1	259,5	0,6	0,0	26,8	0,0	1,2	86,3	246,8																			
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0	0,0	0,0																			
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0																			
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	3,5	0,3	24,1	16,6																			
705	Напиток из плодов шиповника	200гр.	0,7	0,3	29,6	123,7	0,0	0,3	163,4	3,2	0,8	12,6	3,4																			
Итого:			49,5	26,7	126,9	946,2	1,0	8,6	583,7	19,7	10,7	167,2	404,5																			
Всего:			78,6	54,4	180,1	1525,0	1,1	15,2	811,8	20,6	13,7	632,55	843,3																			

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы

ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4кл. 11 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг														
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe										
Завтрак с 1-4кл																									
735	Оладьи из творога с джемом 150/30гр.	180гр.	14,1	5,2	64,9	363,4	3,7	183,2	6,4	1,2	138,9	182,2	28,9	1,3											
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,6	7,5	0,9	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3											
	Сок фруктовый	200гр.	1,0	0,2	20,2	86,6	0,4		3,5	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8											
	Итого:		15,8	6,0	99,9	517,0	4,7	190,7	10,8	1,7	177	212,8	50,5	7,5											
Обед с 1 по 4 класс																									
57	Салат из моркови с сахаром	60гр.	0,8	0,1	7,4	33,5	0,7	1280,0	2,7	0,3	17,4	35,2	24,3	0,5											
161	Суп молочный с рисовой крупой	200гр.	3,7	4,5	15,8	118,0	1,2	29,3	7,1	0,3	116,8	104,9	19,5	0,2											
438	Азу 50/150гр.	200гр.	13,3	29,4	21,2	402,4	5,1	12,3	7,1	3,7	24,1	181,6	44,1	2,1											
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	2,5	3,3	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,7											
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,4	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2											
	Вафли	25гр.	0,8	0,7	20,3	90,6	0,6	20,0	0,0	0,3	19,0	29,2	3,5	0,3											
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	0,4	0,0	26,4	107,5	0,0	0,6	12,9	0,0	0,5	14,9	5,8	1,2											
	Итого:		22,6	35,2	112,3	856,4	10,4	1345,5	29,9	6,8	181,56	378,8	99,87	5,2											
	Всего:		38,4	41,2	212,2	1373,4	15,1	1536,2	40,7	8,5	358,56	591,6	150,3	12,7											

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"



Согласовано:
Директор школы

ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4кл. 12 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг																											
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe																								
Завтрак с 1 4кл																																							
311	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 150/10гр.	160гр.	5,6	11,1	26,5	228,8	0,2	2,0	67,5	5,7	1,4	96,2	135,9	35,2	0,9																								
3	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,6	8,4	10,4	123,2	0,0	0,4	50,5	0,1	1,7	3,8	13,0	2,6	0,2																								
	Печенье	50гр.	3,8	5,9	37,5	217,9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	10,0	34,5	6,5	0,5																								
693	Какао с молоком	200гр.	3,8	3,7	19,9	127,9	0,0	1,0	21,4	13,2	0,0	121,4	113,1	30,5	1,0																								
Итого:														14,7	29,1	94,2	697,8	0,3	4,4	139,4	19,0	3,1	231,37	296,5	74,8	2,7													
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	1,2	1,6	21,6	25,2	12,8	0,8																								
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной 200/10/10гр.	220гр.	5,4	9,9	7,5	140,9	0,1	3,5	224,6	9,6	2,0	38,9	76,4	21,3	0,9																								
456	Зразы рубленые	90гр.	10,2	24,6	8,0	293,9	0,4	2,9	33,9	0,3	3,0	20,9	121,2	19,3	1,3																								
516	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,6	4,6	36,0	207,7	0,1	2,2	25,3	0,0	1,6	12,8	59,2	23,0	1,3																								
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,7																								
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2																								
	Мармелад	25гр.	0,0	0,0	19,9	79,5	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	1,0	0,3	0,5	0,1																								
647	Кисель из джема	200гр.	0,1	0,0	26,6	106,8	0,0	0,1	144,0	0,5	0,1	6,2	8,4	0,7	0,1																								
Итого:														25,8	43,3	124,2	990,0	0,7	11,9	432,1	12,1	10,6	105,2	303,6	80,2	5,4													
Всего:														40,6	72,4	218,5	1687,9	1,0	16,3	571,5	31,1	13,7	336,57	600,1	155	8,1													