



СОГЛАСОВАНО
Кондрев С.К.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по платной программе питания
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА

СЕЗОН ЗИМА-ВЕСНА 2023г.

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся по питательной программе питания 1 день

Согласовано:

Директор школы _____



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак питательный																		
333	Макароны с сыром, 225/45/10гр	250гр.	12,7	12,8	56,3	391,2	0,2	4,1	110,6	0,0	2,8	170,8	172,8	43,1	2,1			
3	Бульерброд с куриным рулетом 30/20гр	50гр.	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	18гр.	0,0	0,0	14,3	57,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,2	0,4	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:		14,4	13,4	95,9	562,2	0,2	4,6	111,1	0,0	3,1	180,7	194,2	50,4	3,3			
Полдник питательный																		
	Печенье	50гр.	3,8	6,0	37,8	220,1	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	10,1	34,8	6,6	0,5			
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:		4,0	6,0	52,9	281,5	0,0	1,1	0,5	0,0	0,0	15,5	43,1	11,0	1,4			
Обед питательный																		
Фирм	Салат из квашеной капусты с ягодой	100гр.	1,5	5,1	8,2	84,7	0,0	0,5	0,7	0,0	2,3	42,5	27,4	13,8	0,5			
	*Огурцы свежие-посезонно	100гр.	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	3,0	0,0	0,0	3,0	13,5	14,1	8,2	0,4			
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками 260/10	260гр.	5,7	9,5	19,2	185,1	0,3	3,0	205,2	0,0	1,4	20,0	108,6	34,2	1,4			
461	Тедгели 70/30гр.	100гр.	8,7	18,5	12,3	250,5	0,4	2,6	57,9	0,0	2,1	29,2	105,1	19,6	1,1			
508/3	Каша гречневая	180гр.	7,2	5,8	32,6	211,3	0,2	4,1	26,4	0,0	1,1	11,4	169,9	114,0	3,8			
	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	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			
701	Напиток яблочный	200гр.	0,1	0,1	22,7	92,2	0,0	0,1	1,4	0,0	0,1	5,1	3,1	2,5	0,7			
	Итого:		27,4	39,7	117,5	936,6	1,0	16,2	294,8	0,0	12,3	125,5	441,1	194,9	8,8			
Заборный лист																		
Фирм	Салат из квашеной капусты с ягодой	100гр.	1,5	5,1	8,2	84,7	0,0	0,5	0,7	0,0	2,3	42,5	27,4	13,8	0,5			
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками 260/10	260гр.	5,7	9,5	19,2	185,1	0,3	3,0	205,2	0,0	1,4	20,0	108,6	34,2	1,4			
461	Тедгели 70/30гр.	100гр.	8,7	18,5	12,3	250,5	0,4	2,6	57,9	0,0	2,1	29,2	105,1	19,6	1,1			
508/3	Каша гречневая	180гр.	7,2	5,8	32,6	211,3	0,2	4,1	26,4	0,0	1,1	11,4	169,9	114,0	3,8			
3	Бульерброд с куриным рулетом	50гр.	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			
	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			
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			
701	Напиток яблочный	200гр.	0,1	0,1	22,7	92,2	0,0	0,1	1,4	0,0	0,1	5,1	3,1	2,5	0,7			
	Итого:		28,6	40,3	141,4	1041,9	1,0	13,7	295,3	0,0	9,6	121,2	448,3	193,7	9,5			
	Всего:		74,3	99,4	407,7	2822,2	2,3	35,6	701,8	0,0	25,0	442,9	1126,7	450,0	23,0			

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"

Меню обучающихся по платной программе питания 2 день

Согласовано:
 Директор школы _____

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак платный																		
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 180/5гр.	185гр.	19,8	31,1	3,5	373,4	0,1	5,6	411,1	0,0	5,5	141,7	323,6	24,6	3,7			
	Вафли	17гр.	0,56	0,49	14,193	63,42	0,007	0,393	14	0	0,193	13,28	20,458	2,468	0,23			
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7гр.	207гр.	0,3	0,1	10,3	42,6	0,0	0,1	0,6	3,0	0,0	8,1	9,8	5,3	0,9			
	Итого:		22,2	40,0	38,3	602,7	0,2	6,5	476,3	3,0	7,3	166,9	366,8	34,9	5,0			
Полдник платный																		
	Пастыла	27гр.	0,1	0,0	22,0	88,6	88,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	3,0	1,9	0,4			
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:		0,3	0,1	37,0	150,0	88,5	0,1	0,5	0,0	0,0	11,2	11,3	6,3	1,3			
Обед платный																		
72	Винегрет с сельдью 80/20	100гр.	0,7	1,3	8,1	106,6	0,1	0,7	214,3	0,0	3,6	17,4	38,0	16,8	0,7			
	*Помидоры свежие-посезонно	60гр.	0,7	0,1	3,1	15,3	0,0	0,4	0,0	14,7	0,4	8,2	15,2	11,8	0,5			
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной 200/10/10гр.	270гр.	5,8	10,9	9,3	158,9	0,1	3,8	273,1	0,0	2,5	45,7	85,7	25,8	1,1			
436	Жаркое по-домашнему 60/150гр.	210гр.	15,3	31,6	21,4	430,7	0,8	5,8	12,6	0,0	2,8	24,1	205,0	47,4	2,3			
	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			
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	0,4	0,0	26,4	107,5	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	0,5	14,9	5,8	1,2			
	Итого:		26,5	44,5	89,4	923,3	1,0	13,6	503,8	15,0	11,7	99,6	371,7	110,2	6,7			
Заборный лист																		
72	Винегрет с сельдью 80/20	100гр.	0,7	1,3	8,1	106,6	0,1	0,7	214,3	0,0	3,6	17,4	38,0	16,8	0,7			
124	Щи из свежей капусты с курицей и	270гр.	5,8	10,9	9,3	158,9	0,1	3,8	273,1	0,0	2,5	45,7	85,7	25,8	1,1			
436	Жаркое по-домашнему 60/150гр.	210гр.	15,3	31,6	21,4	430,7	0,8	5,8	12,6	0,0	2,8	24,1	205,0	47,4	2,3			
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 180/5гр.	185гр.	19,8	31,1	3,5	373,4	0,1	5,6	411,1	0,0	5,5	141,7	323,6	24,6	3,7			
	Вафли	17гр.	0,56	0,49	14,193	63,42	0,007	0,393	14	0	0,193	13,28	20,458	2,468	0,23			
	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			
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7гр.	207гр.	0,3	0,1	10,3	42,6	0,0	0,1	0,6	3,0	0,0	8,1	9,8	5,3	0,9			
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	0,4	0,0	26,4	107,5	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	0,5	14,9	5,8	1,2			
	Итого:		48,1	84,4	124,7	1510,8	1,1	19,7	980,0	3,3	18,6	258,4	723,4	133,3	11,2			
	Всего:		97,2	169,1	289,6	3186,8	90,8	40,0	1960,6	21,3	37,6	536,1	1473,2	284,7	24,1			

Согласовано:
 Директор ООО "ТордКафе" _____



ООО "ТордКафе"
 Меню обучающихся по платной программе питания 3 день

Согласовано:
 Директор школы _____

№ пед.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витаминный, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак платный																		
311	Каша пшеница молочная жидкая с маслом 150/10гр.	260гр.	9,3	13,3	44,1	333,7	0,3	3,3	78,8	0,0	1,5	159,6	225,9	58,5	1,5			
3	Бутерброд с сыром 30/20гр.	50гр.	9,3	8,5	11,3	159,5	0,0	1,8	120,2	0,3	0,4	305,8	175,7	17,6	0,5			
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3			
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,6	1,8	17,8	98,1	0,0	2,5	10,6	0,2	0,0	66,4	63,4	6,8	0,6			
	Итого:		21,9	24,3	88,0	658,2	0,4	8,2	217,1	29,6	2,2	555,9	481,7	96,5	5,9			
Полдник платный																		
685	Мармелад	27гр.	0,0	0,0	21,8	87,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,3	0,6	0,1			
	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:		0,2	0,1	36,9	148,9	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	6,5	8,5	5,0	1,0			
Обед платный																		
36	Салат из свежкы с огурцами солеными	100гр.	1,4	6,1	6,7	87,4	0,0	0,4	6,9	0,0	2,7	29,5	39,0	18,3	1,1			
139	Суп картофельный с горохом и курицей 250/10гр.	260гр.	9,8	8,5	20,8	199,0	0,3	3,8	288,8	2,2	2,2	38,8	146,3	44,9	2,4			
460	Рулет мясной с яйцом	100гр.	13,2	24,3	7,5	301,1	0,5	3,8	62,9	2,2	1,8	44,2	159,4	21,2	1,6			
516	Макаронные изделия отварные	180гр.	6,7	4,7	43,1	241,4	0,2	2,6	25,3	0,0	1,8	15,3	70,8	27,5	1,5			
	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			
631	Напиток из ягод	200гр.	0,1	0,0	21,5	86,8	0,0	0,1	1,4	0,0	0,1	7,6	4,5	1,7	0,2			
	Итого:		34,8	44,2	120,7	1020,1	1,0	13,6	388,5	4,4	10,9	139,1	432,9	116,1	7,6			
Заборный лист																		
36	Салат из свежкы с огурцами солеными	100гр.	1,4	6,1	6,7	87,4	0,0	0,4	6,9	0,0	2,7	29,5	39,0	18,3	1,1			
139	Суп картофельный с горохом и курицей 250/10гр.	260гр.	9,8	8,5	20,8	199,0	0,3	3,8	288,8	2,2	2,2	38,8	146,3	44,9	2,4			
460	Рулет мясной с яйцом	100гр.	13,2	24,3	7,5	301,1	0,5	3,8	62,9	2,2	1,8	44,2	159,4	21,2	1,6			
516	Макаронные изделия отварные	180гр.	6,7	4,7	43,1	241,4	0,2	2,6	25,3	0,0	1,8	15,3	70,8	27,5	1,5			
311	Каша пшеница молочная жидкая с маслом 150/10гр.	260гр.	9,3	13,3	44,1	333,7	0,3	3,3	78,8	0,0	1,5	159,6	225,9	58,5	1,5			
3	Бутерброд с сыром 30/20гр.	50гр.	9,3	8,5	11,3	159,5	0,0	1,8	120,2	0,3	0,4	305,8	175,7	17,6	0,5			
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3			
	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			
692	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,6	1,8	17,8	98,1	0,0	2,5	10,6	0,2	0,0	66,4	63,4	6,8	0,6			
631	Напиток из ягод	200гр.	0,1	0,0	21,5	86,8	0,0	0,1	1,4	0,0	0,1	7,6	4,5	1,7	0,2			
	Итого:		56,7	68,5	208,7	1678,3	1,3	21,7	605,6	34,0	13,1	694,9	914,6	212,6	13,5			
	Итого:		113,6	137,1	454,3	3505,4	2,7	43,6	1211,7	68,0	26,2	1396,4	1837,6	430,2	27,9			

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе" _____



ООО "ГородКафе"

Меню обучающихся по плановой программе питания 4 день

Согласовано:
 Директор школы _____

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витаминный состав, мг							Минеральный состав, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак сплитный																			
	101	Зеленый горошек	30гр.	0,9	0,1	2,0	12,3	0,0	0,4	15,3	2,9	0,1	6,1	18,9	6,4	0,2			
	Фирм	Тельное "Школьное"	90гр.	12,5	8,0	7,6	152,2	0,1	1,0	87,0	0,2	0,9	147,0	206,1	36,9	0,9			
	520	Картофельное пюре	180гр.	4,3	5,4	30,1	186,2	0,2	3,4	36,1	5,2	0,8	47,8	125,2	44,2	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			
	685	Чай с сахаром	200гр.	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	1,0	0,0	5,4	8,2	4,4	0,9			
		Итого:		20,1	13,5	65,6	464,1	0,4	7,4	142,1	9,4	3,7	206,3	358,5	92,0	4,2			
Полдник плановый																			
		Печенье	50гр.	3,8	6,0	37,8	220,1	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	10,1	34,8	6,6	0,5			
	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:		4,0	6,0	52,9	281,5	0,0	1,1	0,5	0,0	0,0	15,5	43,1	11,0	1,4			
Обед плановый																			
		Салат картофельный с зеленым	100гр.	1,9	5,3	11,2	99,8	0,1	1,4	329,5	0,0	2,4	18,3	57,5	24,3	0,8			
	110	Борщ с капустой и картофелем, с	270гр.	5,9	10,1	14,1	171,2	0,1	3,7	313,8	6,4	2,2	47,0	93,0	30,4	1,5			
	437	Гуляш 70/30	100гр.	15,5	34,9	4,9	395,9	0,7	4,3	13,2	0,0	2,6	13,9	160,0	23,7	1,5			
	508	Каша перловая	180гр.	6,4	4,6	45,5	249,4	0,1	2,5	25,3	0,0	1,4	25,8	219,6	27,2	1,2			
		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			
		Кисель плодово-ягодный	200гр.	0,0	0,0	28,7	115,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	18,5	0,0	0,0			
		Итого:		33,3	55,6	125,7	1135,8	1,1	14,8	685,0	6,4	10,9	118,7	561,6	108,2	5,9			
Заборный лист																			
	437	Салат картофельный с зеленым	100гр.	1,9	5,3	11,2	99,8	0,1	1,4	329,5	0,0	2,4	18,3	57,5	24,3	0,8			
	101	Зеленый горошек	30гр.	0,9	0,1	2,0	12,3	0,0	0,4	15,3	2,9	0,1	6,1	18,9	6,4	0,2			
	110	Борщ с капустой и картофелем, с	270гр.	5,9	10,1	14,1	171,2	0,1	3,7	313,8	6,4	2,2	47,0	93,0	30,4	1,5			
		курицей и сметаной 250/10/10гр.																	
	Фирм	Тельное "Школьное"	90гр.	12,5	8,0	7,6	152,2	0,1	1,0	87,0	0,2	0,9	147,0	206,1	36,9	0,9			
	508	Каша перловая	180гр.	6,4	4,6	45,5	249,4	0,1	2,5	25,3	0,0	1,4	25,8	219,6	27,2	1,2			
	518	Картофель отварной	180гр.	5,1	4,9	41,6	231,3	0,3	4,6	32,9	0,0	0,9	25,5	147,9	58,7	2,3			
		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			
	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			
		Кисель плодово-ягодный	200гр.	0,0	0,0	28,7	115,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	18,5	0,0	0,0			
		Итого:		52,1	68,6	191,9	1592,9	1,5	20,9	820,6	9,6	12,7	302,7	942,8	214,6	10,2			
		Всего:		109,5	143,6	436,0	3474,3	3,0	44,1	1648,1	25,4	27,3	643,3	1906,0	425,8	21,7			

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе" _____



ООО "ГородКафе"
 Ведено обучающихся по платной программе питания 5 дней

Согласовано:
 Директор школы _____

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак платный																		
735	Оладьи из творога со сгущенным молоком 150/20гр.	190гр.	17,4	13,8	79,9	513,0	0,2	4,6	49,7	6,4	4,1	212,7	245,9	37,5	1,4			
	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:		21,7	18,1	114,6	707,9	0,3	6,2	78,6	84,0	4,4	358,2	375,6	81,6	5,7			
Полдник платный																		
	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			
	Итого:		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			
Обед платный																		
33	Салат из свежкы	100гр	1,5	6,1	8,5	94,7	0,0	0,4	0,4	1,2	1,9	35,8	41,7	21,3	1,4			
138	Суп картофельный с гречневой крупой и курицей 250/10	260гр	6,3	6,8	18,5	160,2	0,2	4,6	225,3		1,4	18,8	110,1	38,9	1,6			
447	Капуста тушеная с мясом 60/150гр.	210гр.	16,0	34,3	9,8	411,4	0,7	5,2	174,1	0,8	4,2	94,0	188,8	49,2	2,2			
	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			
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	0,4	0,0	26,4	107,5	0,0	0,0	0,6	12,9	0,0	0,5	14,9	5,8	1,2			
	Итого:		27,8	47,7	84,3	878,2	0,9	13,1	403,7	14,9	9,8	152,9	368,6	117,8	7,3			
Заборный лист																		
33	Салат из свежкы	100гр	1,5	6,1	8,5	94,7	0,0	0,4	0,4	1,2	1,9	35,8	41,7	21,3	1,4			
138	Суп картофельный с гречневой крупой и курицей 250/10	260гр	6,3	6,8	18,5	160,2	0,2	4,6	225,3		1,4	18,8	110,1	38,9	1,6			
447	Капуста тушеная с мясом 60/150гр.	210гр.	16,0	34,3	9,8	411,4	0,7	5,2	174,1	0,8	4,2	94,0	188,8	49,2	2,2			
735	Оладьи из творога со сгущенным фрукт (яблоко)	190гр.	17,4	13,8	79,9	513,0	0,2	4,6	49,7	6,4	4,1	212,7	245,9	37,5	1,4			
	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			
	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			
	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			
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	0,4	0,0	26,4	107,5	0,0	0,0	0,6	12,9	0,0	0,5	14,9	5,8	1,2			
	Итого:		46,4	62,7	193,8	1525,2	1,2	18,9	468,5	176,6	14,5	413,8	647,7	182,5	15,3			
	Всего:		96,6	129,1	407,5	3178,4	2,5	38,8	958,3	353,2	29,0	949,1	1408,5	395,4	31,6			

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"

Меню обучающихся по плановой программе питания 6 день

Согласовано:
Директор школы _____

№ реп.	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 плановый																		
311	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 250/10гр	260гр.	9,7	14,7	40,6	333,9	0,3	3,1	77,3	0,0	2,2	178,1	283,9	75,0	2,1			
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			
	Мармелад	27гр.	0,0	0,0	21,8	87,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,3	0,6	0,1			
692	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,6	1,8	17,8	98,1	0,0	2,5	10,6	0,2	0,0	66,4	63,4	6,8	0,6			
	Итого:		19,1	22,5	91,2	643,1	0,3	7,0	168,0	0,6	2,6	450,6	468,8	94,9	3,2			
Полдник плановый																		
	Вафли	35гр.	1,1	1,0	28,8	128,7	0,0	0,8	28,4	0,0	0,4	26,9	41,5	5,0	0,5			
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:		1,3	1,0	43,8	190,1	0,0	0,9	28,9	0,0	0,4	32,3	49,7	9,4	1,3			
Обед плановый																		
443	Плов 60/150	210гр.	16,6	33,1	40,3	525,6	0,7	5,4	278,4	0,0	3,6	18,2	216,8	50,4	1,8			
	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	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	17гр.	0,6	0,5	14,2	63,4	0,0	0,4	14,0	0,0	0,2	13,3	20,5	2,5	0,2			
	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			
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	0,4	0,0	26,4	107,5	0,0	0,0	0,6	12,9	0,0	0,5	14,9	5,8	1,2			
	Итого:		21,9	34,8	116,8	867,9	0,8	9,3	303,8	90,5	6,4	59,8	281,8	74,8	7,5			
Заборный лист																		
443	Плов 60/150	210гр.	16,6	33,1	40,3	525,6	0,7	5,4	278,4	0,0	3,6	18,2	216,8	50,4	1,8			
311	Каша геркулесовая молочная жидкая с	260гр.	9,7	14,7	40,6	333,9	0,3	3,1	77,3	0,0	2,2	178,1	283,9	75,0	2,1			
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			
	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	27гр.	0,0	0,0	21,8	87,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	0,3	0,6	0,1			
	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			
692	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,6	1,8	17,8	98,1	0,0	2,5	10,6	0,2	0,0	66,4	63,4	6,8	0,6			
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	0,4	0,0	26,4	107,5	0,0	0,0	0,6	12,9	0,0	0,5	14,9	5,8	1,2			
	Итого:		40,4	56,8	193,8	1447,6	1,1	15,9	457,8	91,1	8,8	497,2	730,1	167,3	10,4			
	Итого:		82,7	115,1	445,6	3148,7	2,3	33,1	958,4	182,2	18,1	1040,0	1530,4	346,5	22,4			

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы _____



ООО "ГородКафе"
Итого обучающихся по питанию 7 дней

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак сытный																			
302	Каша гречневая молочная вязкая с маслом 250/10гр.	260гр.	11,4	13,6	44,0	343,8	0,3	5,5	77,2	5,3	1,8	151,6	292,0	142,2	4,3				
3	Вутерброд с сыром 30/20гр.	50гр.	9,3	8,5	11,3	159,5	0,0	1,8	120,2	0,3	0,4	305,8	175,7	17,6	0,5				
	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:		25,1	26,4	90,0	698,2	0,4	8,9	226,3	9,6	2,6	603,0	597,3	203,9	9,2				
Полдник питательный																			
	Пастагила	27гр.	0,1	0,0	22,0	88,6	88,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	3,0	1,9	0,4				
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:		0,3	0,1	37,0	150,0	88,5	0,1	0,5	0,0	0,0	11,2	11,3	6,3	1,3				
Обед питательный																			
45	Икра кабачковая	100гр.	1,2	0,1	6,0	29,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
142	Суп картофельный с рыбой 250/10гр.	260гр.	4,5	4,8	17,9	132,4	0,1	2,0	204,4	15,3	2,0	21,5	103,4	36,0	1,2				
443	Плов 60/150гр.	210гр.	16,6	33,1	40,3	525,6	0,7	5,4	278,4	0,0	3,6	18,2	216,8	50,4	1,8				
	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	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				
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:		26,7	38,8	115,0	916,0	0,9	10,6	649,5	17,4	8,7	56,0	336,6	92,4	4,5				
Заборный лист																			
101	Лечо	60гр.	0,7	0,1	3,6	17,8	0,0	0,5	12,0	0,0	0,0	9,0	20,4	5,4	0,2				
142	Суп картофельный с рыбой 250/10гр.	260гр.	4,5	4,8	17,9	132,4	0,1	2,0	204,4	15,3	2,0	21,5	103,4	36,0	1,2				
443	Плов 60/150гр.	210гр.	16,6	33,1	40,3	525,6	0,7	5,4	278,4	0,0	3,6	18,2	216,8	50,4	1,8				
302	Каша гречневая молочная вязкая с	260гр.	11,4	13,6	44,0	343,8	0,3	5,5	77,2	5,3	1,8	151,6	292,0	142,2	4,3				
3	Вутерброд с сыром 30/20гр.	50гр.	9,3	8,5	11,3	159,5	0,0	1,8	120,2	0,3	0,4	305,8	175,7	17,6	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				
	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				
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:		51,2	65,2	202,6	1602,0	1,4	20,0	887,8	27,0	11,2	668,0	954,3	301,7	14,0				
	Всего:		103,3	130,5	444,7	3366,1	91,2	39,6	1764,1	54,0	22,5	1338,2	1899,4	604,4					

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"
 Примерное меню обучающихся по платной программе питания 8 день

Согласовано:
 Директор школы _____

№ рел.	Наименование	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 платный																	
101	Лечо	30гр.	0,4	0,0	1,8	8,9	0,0	0,2	6,0	0,0	0,0	0,0	4,5	10,2	2,7	0,1	
451	Шницель мясной	100гр.	12,3	28,0	8,7	336,4	0,6	3,6	0,0	0,1	2,9	10,1	124,5	20,1	1,3		
516	Макаронные изделия отварные	180гр.	6,7	4,7	43,1	241,4	0,2	2,6	25,3	0,0	1,8	15,3	70,8	27,5	1,5		
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	71,2	2,0	0,0	0,0	0,0	0,7		
685	Чай с сахаром	200гр.	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	0,5	0,0	5,4	8,2	4,4	0,9		
	Итого:		21,8	32,8	79,4	700,1	0,8	9,0	35,0	71,8	6,6	35,3	213,7	54,6	4,4		
Полдник платный																	
	Вафли	35гр.	1,1	1,0	28,8	128,7	0,0	0,8	28,4	0,0	0,4	26,9	41,5	5,0	0,5		
685	Чай с сахаром	200гр.	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	0,5	0,0	5,4	8,2	4,4	0,9		
	Итого:		1,3	1,0	43,8	190,1	0,0	0,9	28,9	0,5	0,4	32,3	49,7	9,4	1,3		
Обед платный																	
33	Салат из свежкы	100гр.	1,5	6,1	8,5	94,7	0,0	0,4	0,4	1,2	1,9	35,8	41,7	21,3	1,4		
132	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр.	6,5	10,4	19,1	195,8	0,1	4,5	242,0	5,4	2,2	30,3	118,2	33,1	1,4		
436	Жаркое по-домашнему 60/150гр.	210гр.	15,3	31,6	21,4	430,7	0,8	5,8	12,6	0,0	2,8	24,1	205,0	47,4	2,3		
	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		
	Напиток пшеничный	200гр.	0,1	0,0	25,1	101,4	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	5,7	3,4	1,9	0,1		
	Итого:		27,0	48,6	95,3	927,0	1,0	13,6	259,4	6,5	9,3	99,7	381,3	106,3	6,1		
Заборный лист																	
33	Салат из свежкы	100гр.	1,5	6,1	8,5	94,7	0,0	0,4	0,4	1,2	1,9	35,8	41,7	21,3	1,4		
101	Лечо	30гр.	0,4	0,0	1,8	8,9	0,0	0,2	6,0	0,0	0,0	4,5	10,2	2,7	0,1		
132	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр.	6,5	10,4	19,1	195,8	0,1	4,5	242,0	5,4	2,2	30,3	118,2	33,1	1,4		
436	Жаркое по-домашнему 60/150гр.	210гр.	15,3	31,6	21,4	430,7	0,8	5,8	12,6	0,0	2,8	24,1	205,0	47,4	2,3		
451	Шницель мясной	100гр.	12,3	28,0	8,7	336,4	0,6	3,6	0,0	0,1	2,9	10,1	124,5	20,1	1,3		
516	Макаронные изделия отварные	180гр.	6,7	4,7	43,1	241,4	0,2	2,6	25,3	0,0	1,8	15,3	70,8	27,5	1,5		
	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		
685	Чай с сахаром	200гр.	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	0,5	0,0	5,4	8,2	4,4	0,9		
699	Напиток цитрусовый	200гр.	0,1	0,0	25,1	101,4	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	5,7	3,4	1,9	0,1		
	Итого:		46,6	81,5	163,9	1575,1	1,7	20,2	291,2	7,1	13,9	135,0	595,0	161,0	9,8		
	Всего:		96,7	164,0	382,5	3392,3	3,5	43,7	614,5	85,9	30,1	302,3	1239,8	331,3	21,6		

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе"

ООО "ГородКафе"
 Прогноз меню обучающихся по платной программе питания 9 день

Согласовано:
 Директор школы _____

№ рецеп.	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 платный																		
101	Зеленый горошек	30гр.	0,9	0,1	2,0	12,3	0,0	0,4	15,3	3,4	0,1	6,1	18,9	6,4	0,2			
340	Омлет натуральный с маслом 180/5гр.	185гр.	19,8	31,1	3,5	373,4	0,1	5,6	411,1	0,0	5,5	141,7	323,6	24,6	3,7			
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	71,2	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3			
	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			
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:		23,7	31,8	46,2	566,1	0,3	9,2	437,7	74,6	7,8	177,4	367,3	49,0	8,7			
Полдник платный																		
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	71,2	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3			
	Итого:		0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	71,2	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3			
Обед платный																		
	Салат картофельный с зеленым горошком	100гр.	1,9	5,3	11,2	99,8	0,1	1,4	329,5	0,0	2,4	18,3	57,5	24,3	0,8			
110	Борщ с капустой и картофелем, с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр.	5,9	10,1	14,1	171,2	0,1	3,7	313,8	6,4	2,2	47,0	93,0	30,4	1,5			
Фирм	Тельное "Школьное"	100гр.	13,8	12,3	8,4	199,3	0,1	1,1	86,1	0,8	2,9	162,5	228,3	40,9	1,0			
511	Рис отварной	180гр.	4,6	4,5	48,0	251,2	0,1	2,1	25,3	0,0	0,9	5,2	97,2	32,4	0,6			
	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			
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7гр.	207гр.	0,3	0,1	10,3	42,6	0,0	0,1	0,6	1,0	0,0	8,1	9,8	5,3	0,9			
	Итого:		30,1	32,9	113,1	868,5	0,4	11,3	758,5	8,2	10,7	244,9	498,8	135,9	5,7			
Забортный лист																		
	Салат картофельный с зеленым	100гр.	1,9	5,3	11,2	99,8	0,1	1,4	329,5	0,0	2,4	18,3	57,5	24,3	0,8			
101	Зеленый горошек	30гр.	0,9	0,1	2,0	12,3	0,0	0,4	15,3	3,4	0,1	6,1	18,9	6,4	0,2			
110	Борщ с капустой и картофелем, с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр.	5,9	10,1	14,1	171,2	0,1	3,7	313,8	6,4	2,2	47,0	93,0	30,4	1,5			
Фирм	Тельное "Школьное"	100гр.	13,8	12,3	8,4	199,3	0,1	1,1	86,1	0,8	2,9	162,5	228,3	40,9	1,0			
511	Рис отварной	180гр.	4,6	4,5	48,0	251,2	0,1	2,1	25,3	0,0	0,9	5,2	97,2	32,4	0,6			
340	Омлет натуральный с маслом 180/5гр.	185гр.	19,8	31,1	3,5	373,4	0,1	5,6	411,1	0,0	5,5	141,7	323,6	24,6	3,7			
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	71,2	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3			
	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			
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			
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7гр.	207гр.	0,3	0,1	10,3	42,6	0,0	0,1	0,6	1,0	0,0	8,1	9,8	5,3	0,9			
	Итого:		51,7	64,7	148,4	1382,7	0,6	18,0	1193,0	82,8	16,5	422,3	866,2	184,9	13,8			
	Итого:		106,1	130,0	322,5	2884,3	1,3	39,1	2396,8	236,8	35,3	868,7	1748,9	383,4	31,6			

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
 Директор школы _____



ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся по платной программе питания 10 день

№ п/п	Наименование блюда/новшк	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак платный																		
324	Пудинг из творога с яблоками, со сгущеным молоком 170/20гр.	190гр.	24,5	20,3	42,6	451,1	0,1	5,8	160,7	0,9	1,6	264,7	332,4	41,7	2,5			
	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			
	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:	26,2	20,9	67,9	564,9	0,1	6,3	161,2	0,9	1,9	273,9	353,7	48,7	3,6				
Подник платный																		
	Пастига	27гр.	0,1	0,0	22,0	88,6	88,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	3,0	1,9	0,4			
	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:	0,3	0,1	37,0	150,0	88,5	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	11,2	11,3	6,3	1,3			
Обед платный																		
71	Винегрет овощной	100гр.	1,5	10,2	8,2	130,2	0,1	0,8	209,6	7,0	4,5	25,7	43,8	19,5	0,8			
140	Суп картофельный с вермишелью и курицей 250/10гр.	260гр.	6,8	6,7	22,7	178,6	0,1	4,6	225,2	5,9	1,5	19,7	103,9	30,5	1,4			
	Итого:	53,7	30,8	133,7	1026,8	1,1	9,1	684,9	16,1	13,2	169,5	476,0	158,2	10,3				
Заборный лист																		
71	Винегрет овощной	100гр.	1,5	10,2	8,2	130,2	0,1	0,8	209,6	7,0	4,5	25,7	43,8	19,5	0,8			
140	Суп картофельный с вермишелью и курицей 250/10гр.	260гр.	6,8	6,7	22,7	178,6	0,1	4,6	225,2	5,9	1,5	19,7	103,9	30,5	1,4			
498	Коплеты куриные	100гр.	20,4	7,7	8,7	185,6	0,1	0,6	56,4	0,0	2,9	4,1	15,8	5,9	0,4			
317	Пюре гороховое 180/5гр.	185гр.	20,7	5,3	43,3	304,4	0,7	0,0	27,1	0,0	1,3	103,5	296,1	96,3	6,1			
	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			
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	3,4	0,7			
	Итого:	53,7	30,8	133,7	1026,8	1,1	9,1	684,9	16,1	13,2	169,5	476,0	158,2	10,3				
Итого:																		
71	Винегрет овощной	100гр.	1,5	10,2	8,2	130,2	0,1	0,8	209,6	7,0	4,5	25,7	43,8	19,5	0,8			
140	Суп картофельный с вермишелью и курицей 250/10гр.	260гр.	6,8	6,7	22,7	178,6	0,1	4,6	225,2	5,9	1,5	19,7	103,9	30,5	1,4			
498	Коплеты куриные	100гр.	20,4	7,7	8,7	185,6	0,1	0,6	56,4	0,0	2,9	4,1	15,8	5,9	0,4			
317	Пюре гороховое 180/5гр.	185гр.	20,7	5,3	43,3	304,4	0,7	0,0	27,1	0,0	1,3	103,5	296,1	96,3	6,1			
324	Пудинг из творога с яблоками, со	190гр.	24,5	20,3	42,6	451,1	0,1	5,8	160,7	0,9	1,6	264,7	332,4	41,7	2,5			
	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			
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			
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	3,4	0,7			
	Итого:	78,4	51,2	191,3	1539,4	1,2	15,0	846,1	17,0	14,8	439,6	816,7	204,3	13,6				
	Всего:	158,6	103,0	429,9	3281,1	91,0	30,6	1692,8	34,0	30,0	894,2	1657,6	417,5	28,7				

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе" _____



ООО "ГородКафе"
 Прямые измерения по питательной программе питания 11 день

Согласовано:
 Директор школы _____

№ рец.	Наименование	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энерг. Ценность, Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак плановый																	
735	Оладьи из творога с джемом 170/30гр.	200гр.	16,3	12,1	72,9	465,4	35,8	4,2	188,8	6,4	4,0	159,0	209,3	32,8	1,5		
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	0,9	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3		
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:	17,1	12,7	102,7	593,9	35,9	4,9	196,8	7,3	4,3	188,6	234,1	50,8	5,7			
Полдник плановый																	
	Вафли	35гр.	1,1	1,0	28,8	128,7	0,0	0,8	28,4	0,0	0,4	26,9	41,5	5,0	0,5		
685	Чай с сахаром	200гр.	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	0,5	0,0	5,4	8,2	4,4	0,9		
	Итого:	1,3	1,0	43,8	190,1	0,0	0,9	28,9	0,5	0,4	32,3	49,7	9,4	1,3			
Обед плановый																	
81	Салат из свежих овощей с сыром и маслом	100гр.	5,3	9,1	8,6	137,6	0,0	1,1	62,3	0,0	2,3	186,0	121,3	27,8	1,4		
124	Ши из свежей капусты с курицей и	270гр.	5,8	10,9	9,3	158,9	0,1	3,8	273,1	0,0	2,5	45,7	85,7	25,8	1,1		
438	Азу 60/150гр.	210гр.	15,4	33,6	21,2	447,3	0,7	5,7	12,3	7,1	3,7	25,3	202,4	46,8	2,3		
	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		
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	0,4	0,0	26,4	107,5	0,0	0,0	0,6	12,9	0,0	0,5	14,9	5,8	1,2		
	Итого:	30,5	54,2	86,7	955,7	0,9	13,4	351,6	20,0	10,8	261,2	437,3	108,8	6,9			
Заборный лист																	
81	Салат из свежих овощей с сыром и маслом	100гр.	5,3	9,1	8,6	137,6	0,0	1,1	62,3	0,0	2,3	186,0	121,3	27,8	1,4		
124	Ши из свежей капусты с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр.	5,8	10,9	9,3	158,9	0,1	3,8	273,1	0,0	2,5	45,7	85,7	25,8	1,1		
438	Азу 60/150гр.	210гр.	15,4	33,6	21,2	447,3	0,7	5,7	12,3	7,1	3,7	25,3	202,4	46,8	2,3		
735	Оладьи из творога с джемом 170/30гр.	200гр.	16,3	12,1	72,9	465,4	35,8	4,2	188,8	6,4	4,0	159,0	209,3	32,8	1,5		
	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		
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	0,9	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3		
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		
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	0,4	0,0	26,4	107,5	0,0	0,0	0,6	12,9	0,0	0,5	14,9	5,8	1,2		
	Итого:	47,6	66,9	189,4	1549,5	36,8	18,3	548,4	27,4	15,2	449,8	671,4	159,6	12,6			
	Всего:	96,6	134,9	422,7	3289,1	73,7	37,6	1125,7	55,2	30,7	931,9	1392,5	328,7	26,5			

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся по питанию программы питания 12 дней

Согласовано:
Директор школы _____

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Элементы, мг								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Застрак питательный															
311	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 250/10гр.	260гр.	9,3	13,3	44,1	333,7	0,3	3,3	78,8	0,0	1,5	159,6	225,9	58,5	1,5
3	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,6	8,4	10,4	123,2	0,0	0,4	50,5	1,7	1,7	3,8	13,0	2,6	0,2
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7гр.	207гр.	0,3	0,1	10,3	42,6	0,0	0,1	0,6	1,0	0,0	8,1	9,8	5,3	0,9
	Итого:	11,2	21,8	64,7	499,5	0,3	3,8	129,9	2,7	3,1	171,5	248,8	66,4	2,6	
Полдник питательный															
	Печенье	50гр.	3,8	6,0	37,8	220,1	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	10,1	34,8	6,6	0,5
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:	4,0	6,0	52,9	281,5	0,0	1,1	0,5	0,0	0,0	15,5	43,1	11,0	1,4	
Обед питательный															
456	Зразы рубленые	100гр.	11,2	27,2	8,8	325,4	0,5	3,3	37,5	0,3	3,3	23,1	134,1	21,3	1,4
516	Макаронные изделия отварные	180гр.	6,7	4,7	43,1	241,4	0,2	2,6	25,3	0,0	1,8	15,3	70,8	27,5	1,5
	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
	Мармелад	18гр.	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
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	0,9	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3
	Кисель плодово-ягодный	200гр.	0,0	0,0	28,7	115,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	18,5	0,0	0,0
	Итого:	22,9	33,7	131,4	920,3	0,8	10,0	81,1	1,2	8,0	100,4	269,6	78,6	10,5	
Заборный лист															
456	Зразы рубленые	100гр.	11,2	27,2	8,8	325,4	0,5	3,3	37,5	0,3	3,3	23,1	134,1	21,3	1,4
516	Макаронные изделия отварные	180гр.	6,7	4,7	43,1	241,4	0,2	2,6	25,3	0,0	1,8	15,3	70,8	27,5	1,5
311	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 250/10гр.	260гр.	9,3	13,3	44,1	333,7	0,3	3,3	78,8	0,0	1,5	159,6	225,9	58,5	1,5
3	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,6	8,4	10,4	123,2	0,0	0,4	50,5	1,7	1,7	3,8	13,0	2,6	0,2
	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
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
	Кисель плодово-ягодный	200гр.	0,0	0,0	28,7	115,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	18,5	0,0	0,0
	Итого:	32,8	54,3	171,3	1304,6	1,0	12,6	195,7	2,0	10,5	220,8	483,6	116,9	6,5	
	Всего:	70,8	115,8	420,2	3006,0	2,1	27,5	407,2	5,9	21,6	508,2	1045,0	272,8	21,0	