



СОГЛАСОВАНО
Кондрев С.К.

Руководитель образовательного учреждения

СОГЛАСОВАНО

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

СЕЗОН ЗИМА-ВЕСНА 2023г.

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"
 Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 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	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак с 1 по 4 класс																		
333	Макароны с сыром 155/15/10гр	180гр.	9,9	12,5	39,0	308,5	0,1	3,0	110,6	0,0	2,3	164,7	144,4	32,0	1,5			
3	Бутерброд 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:	11,7	13,1	78,7	479,5	0,2	3,6	111,1	0,0	2,7	174,6	165,8	39,4	2,7				
Обед с 1 по 4 класс																		
Фирм	Салат из квашеной капусты с яблочной	60гр.	0,9	3,1	4,9	50,9	0,0	0,3	0,4	0,0	1,4	25,6	16,5	8,3	0,3			
	*Огурцы свежие-посезонно	60гр.	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	3,0	0,0	2,9	3,0	13,5	14,1	8,2	0,4			
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/10	210гр.	5,2	8,9	15,3	162,2	0,3	2,6	163,5	0,0	1,2	16,4	93,0	28,2	1,2			
461	Тфтели 60/30гр.	90гр.	7,5	16,1	10,9	218,5	0,3	2,2	57,9	3,6	1,8	27,2	92,0	17,4	0,9			
508/3	Каша гречневая	150гр.	6,0	4,7	27,2	174,9	0,2	3,4	21,2	0,0	0,9	9,5	141,6	95,0	3,2			
	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			
	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			
	Сок фруктовый	200гр.	1,0	0,2	20,2	86,6	0,0	0,4	0,0	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8			
	Итого:	24,3	33,5	99,7	797,4	0,9	11,8	246,3	7,6	7,8	10,4	96,5	370,1	159,5	9,3			
	Всего:	35,9	46,6	178,3	1276,9	1,0	15,4	357,4	7,6	10,4	271,1	535,9	198,9	12,0				

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
 Директор школы _____



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

№ респ.	Наименование	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг																	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe									
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									
	Йогурт фруктовый 1шт.ука	125гр.	5,8	3,7	4,0	72,2																		
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									
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:		24,1	38,7	27,6	555,2	0,1	5,2	397,9	3,4	6,3	130,0	292,5	28,3	4,2									
Обед с 1 по 4 класс																								
72	Винегрет с сельдью 45/15	60гр.	0,7	4,6	4,0	60,0	0,0	0,4	120,3	0,0	2,1	9,8	21,4	9,4	0,4									
	*Помидоры свежие-посезонно	60гр.	0,7	0,1	3,1	15,3	0,0	0,4	0,0	14,7	0,4	8,2	15,2	11,8	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									
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	22,9	184,2	44,7	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									
	Паста	27гр	0,1		22,0	88,6						5,8	3,0	1,9	0,4									
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:		23,4	42,5	80,4	797,5	0,8	12,1	361,3	5,7	9,2	75,9	310,0	83,9	5,5									
	Всего:		47,5	81,2	108,0	1352,7	1,0	17,3	759,3	9,0	15,5	205,9	602,4	112,2	9,7									

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы _____



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

№ 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 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	1,4	1,4	96,2	135,9	35,2	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	205,1	121,2	12,6	0,4			
	Йогурт вареное	40гр.	5,1	4,6	0,3	62,8	0,0	1,4	104,0		0,2	22,0	76,8	4,8	1,0			
	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			
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:		20,6	24,1	70,3	580,5	0,3	7,8	269,8	30,9	2,3	413,8	413,9	72,9	6,2			
Обед с 1 по 4 класс																		
36	Салат из свежлы с огурцами солеными	60гр.	0,8	3,7	4,0	52,4	0,0	0,3	4,1	0,0	1,6	17,6	23,3	10,9	0,6			
	*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	22,0	15,0	7,7	0,3			
139	Супп 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	90гр.	12,2	22,2	6,8	276,2	0,4	3,5	62,5	2,2	1,7	41,1	148,8	19,4	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	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	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			
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:		33,3	44,9	137,7	1085,6	0,9	17,3	385,3	27,2	12,2	144,8	410,3	110,9	7,2			
	Всего:		53,9	69,0	208,0	1666,1	1,2	25,2	655,1	58,2	14,6	558,6	824,2	183,8	13,4			

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
 Директор школы _____



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

№ рел.	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																		
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			
*	*Огурцы свежие-посезонно	60гр.	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	3,0	0,0	2,9	3,0	13,5	14,1	8,2	0,4			
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	150гр.	3,6	5,2	25,1	161,1	0,2	2,8	34,2	5,2	0,8	39,6	104,3	36,9	1,4			
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			
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:		18,9	21,6	55,3	491,4	0,3	4,8	187,6	9,4	3,4	204,6	352,1	88,1	3,6			
Обед с 1 по 4 класс																		
	Салат картофельный с зеленым	60гр.	1,2	3,2	6,7	60,1	0,1	0,8	204,1	0,0	1,4	11,1	34,8	14,7	0,5			
	*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			
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			
437	Гуляш 60/30	90гр.	13,3	29,9	4,2	339,4	0,6	3,7	11,4	0,0	2,2	12,0	137,2	20,4	1,3			
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	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	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8			
	Итого:		29,1	47,6	95,9	928,1	0,9	13,1	501,2	6,4	9,1	99,1	436,5	90,2	7,6			
	Всего:		47,9	69,2	151,2	1419,6	1,2	17,8	688,8	15,8	12,5	303,7	788,6	178,3	11,2			

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе"



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

Согласовано:
 Директор школы _____

№ респ.	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 со слущенным 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	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			
	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	17,2	144,4	826,0	0,3	6,6	73,0	84,0	1,6	348,2	383,3	84,3	6,1			
Обед с 1 по 4 класс																		
33	Салат из свежклы	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			
138	Суп картофельный с гречневой крупой и курицей 200/10	210гр	5,8	6,2	14,8	137,9	0,1	4,2	183,2		1,1	15,7	94,8	31,8	1,3			
447	Капустя 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	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			
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:		25,8	41,5	106,1	900,8	0,8	12,8	390,7	14,9	9,7	161,3	357,5	104,6	6,8			
	Всего:		49,2	58,7	250,5	1726,8	1,1	19,4	463,7	99,0	11,2	509,5	740,8	188,8	12,8			

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"



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

Согласовано:
Директор школы _____

№ рецеп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак с 1-4кл																		
311	Каша геркулесовая молочная жидкая с	155гр.	5,9	8,1	24,3	193,5	0,2	1,9	41,4	0,0	1,2	107,3	170,7	45,1	1,3			
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			
	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			
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:	15,8	16,4	67,9	482,3	0,3	6,3	139,7	0,6	1,9	402,9	371,9	78,0	5,6				
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	0,0	1,4	25,5	18,8	8,7	0,4			
*	Салат витаминный-посезонно	60гр.	0,9	3,0	7,0	55,0	0,0	13,0	0,0	21,0	1,4	24,0	18,0	10,0	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			
443	Плов 50/150	20гр.	14,5	28,9	40,3	479,6	0,6	4,9	278,4	0,0	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			
	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			
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:	27,2	42,2	132,1	1013,7	0,8	25,6	479,4	47,4	10,1	100,5	371,0	102,3	5,8				
	Всего:	43,0	58,6	200,0	1496,0	1,1	32,0	619,0	48,0	12,0	503,4	743,0	180,4	11,4				

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы _____



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

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг								
			Белки	Жиры	Углеводы		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
	Паста	27гр	0,1		22,0	88,6						5,8	3,0	1,9	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	94,2	642,5	0,3	6,3	175,6	9,6	2,3	447,4	429,6	144,4	7,8
Обед с 1 по 4 класс															
45	Икра кабачковая	60гр.	0,7	0,1	3,6	18,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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.	200гр.	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
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:		23,6	33,7	109,0	833,9	0,8	9,6	608,9	23,4	8,3	51,7	301,8	84,0	4,1
	Всего:		41,7	55,2	203,2	1476,4	1,1	15,9	784,4	33,0	10,6	499,1	731,4	228,4	12,0

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4кл. 8 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	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак с 1-4кл																		
	Лечо	30гр.	0,4	0,0	1,8	8,9	0,0	0,2	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	10,2	2,7	0,1	
451	Шницель мясной	90гр.	11,0	25,1	7,7	301,0	0,5	3,2	0,0	0,1	2,6	9,0	111,3	17,9	1,1			
516	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,6	4,6	36,0	207,7	0,1	2,2	25,3	0,1	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	71,2	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7		
	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:	20,5	30,8	100,2	759,7	0,7	9,0	63,4	71,9	6,5	58,6	230,4	53,0	4,5				
Обед с 1 по 4 класс																		
33	Салат из свежлы	60гр.	0,9	3,7	5,1	57,0	0,0	0,2	1,2	42,0	1,6	21,6	25,2	12,8	0,8			
	*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			
132	Рассолник 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	26,6	102,5	27,4	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	22,9	184,2	44,7	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			
	Сок фруктовый	200гр.	1,0	0,2	20,2	86,6	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8			
	Итого:	24,7	41,3	83,2	803,5	0,9	12,9	217,9	48,5	8,8	89,0	338,9	95,5	7,8				
	Всего:	45,2	72,1	183,4	1563,1	1,6	21,9	281,3	120,4	15,3	147,6	569,3	148,5	12,3				

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы _____



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

№ рел.	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																		
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			
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			
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			
	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			
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:		19,9	35,7	45,1	581,0	0,2	6,2	420,6	76,4	6,7	157,6	326,4	47,5	7,7			
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	13,5	14,1	8,2	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			
Фирм	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	1,2	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8			
	Итого:		27,6	25,6	107,1	769,7	0,4	10,4	578,0	12,6	7,5	220,2	431,3	114,6	6,9			
	Всего:		47,5	61,3	152,2	1350,7	0,6	16,6	998,6	89,0	14,1	377,8	757,7	162,0	14,6			

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы _____



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

№ рел.	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, со слущеным молоком 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	37,7	2,1			
3	Бутерброд с сыром 20/20	40гр.	6,7	5,9	11,0	123,7	0,0	1,3	80,1	0,0	0,4	205,1	12,6	0,4	0,2			
686	Чай с лимоном и сахаром	207гр.	0,3	0,1	10,3	42,6	0,0	0,1	0,6	0,0	0,0	8,1	9,8	5,3	0,9			
	Итого:		29,2	27,7	53,2	578,8	0,1	6,6	228,1	0,9	3,0	465,3	330,2	43,4	3,2			
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	12,4	0,5			
	*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			
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	25,1	1,2			
498	Котлеты куринные	90гр.	18,3	6,9	7,7	166,7	0,1	0,5	50,8	0,0	2,6	3,7	14,0	5,3	0,3			
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	80,3	5,1			
	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			
	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			
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:		47,1	25,1	117,8	885,6	0,9	8,3	553,3	16,1	10,8	139,7	394,6	129,0	8,7			
	Всего:		76,2	52,8	171,0	1464,4	1,1	15,0	781,4	17,0	13,8	605,0	724,8	172,4	11,9			

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"
 Примерное меню обучающихся 1-4кл. 11 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			
Заставка с 1-4кл																		
735	Оладьи из творога с джемом 150/30гр.	180гр.	14,1	5,2	64,9	363,4	35,8	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	0,0	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	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8			
	Итого:		15,8	6,0	99,9	517,0	35,9	4,7	191,9	7,3	1,7	177,0	212,8	50,5	7,5			
Обед с 1 по 4 класс																		
81	Салат из свежкы с сыром и маслом	60гр.	3,9	5,5	5,2	82,5	0,0	0,6	37,4	0,0	1,4	111,6	72,8	16,7	0,9			
124	Пи из свежей капусты с курицей и	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			
438	Азу 50/150гр.	200гр.	13,3	29,4	21,2	402,4	0,6	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	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	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			
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	46,3	110,2	966,3	0,8	13,0	306,5	29,6	9,8	205,8	400,3	95,5	6,5			
	Всего:		43,5	52,4	210,2	1483,4	36,7	17,6	498,4	37,0	11,5	382,8	613,1	146,0	13,9			

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4кл. 12 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	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак с 1-4кл																		
311	Каша пшеница молочная жидкая с маслом 150/10гр.	160гр.	5,6	11,1	26,5	228,8	0,2	2,0	67,5	1,4	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	1,7	1,7	3,8	13,0	2,6	0,2			
	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			
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:		14,8	29,2	94,6	700,0	0,3	4,4	139,4	7,1	3,1	231,5	296,8	74,8	2,7			
Обед с 1 по 4 класс																		
45	Икра кабачковая	60гр.	0,7	0,1	3,6	18,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
139	Суп картофельный с горохом и мясом	260гр.	9,0	10,5	20,8	213,9	0,5	3,3	37,5	0,0	3,3	23,1	134,1	21,3	1,4			
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	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			
	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:		29,2	40,3	140,2	1040,4	1,1	11,3	99,8	0,3	10,2	71,6	346,2	66,7	5,1			
	Всего:		44,0	69,5	234,8	1740,4	1,4	15,7	239,2	7,4	13,3	303,1	643,0	141,6	7,7			