



СОГЛАСОВАНО
Кондрев С.К.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель образовательного учреждения

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

СЕЗОН ЗИМА-ВЕСНА 2023г.

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы _____

Примерное меню обучающихся по льготной программе питания 1 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мг	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	0,3	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	0,7	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	
Завтрак с 5 по 11 класс															
333	Макароны с сыром 225/15/10гр	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	Бутерброд с куриным рулетом 30/20гр	50гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4	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	0,7	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	
Обед с 1 по 4 класс															
Форм	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	3,0	13,5	14,1	8,2	0,4	
104	Суп картофельный с мясными	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
	фрикадельками 200/10	90гр.	7,5	16,1	10,9	218,5	0,3	2,2	57,9	0,0	1,8	27,2	92,0	17,4	0,9
461	Тфтели 60/30гр.	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
508/3	Каша гречневая	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 ржаной	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2	
	Хлеб пшеничный	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
701	Напиток яблочный	23,9	33,5	103,6	811,4	0,9	14,5	247,7	0,0	10,6	101,1	373,3	162,2	7,6	
	Итого:	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
Обед с 5 по 11 класс															
Форм	Салат из квашеной капусты с яблочной	100гр.	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	3,0	0,0	3,0	13,5	14,1	8,2	0,4	
	*Огурцы свежие-посезонно	100гр.	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	3,0	0,0	3,0	13,5	14,1	8,2	0,4	
104	Суп картофельный с мясными	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
	фрикадельками 200/10	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
461	Тфтели 70/30гр.	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
508/3	Каша гречневая	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 ржаной	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2	
	Хлеб пшеничный	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
701	Напиток яблочный	26,8	39,0	113,7	913,6	1,0	15,8	253,2	0,0	12,0	121,8	425,6	188,9	8,5	
	Итого:	76,7	99,1	391,9	2766,8	2,3	38,5	723,1	0,0	28,4	578,2	1158,9	440,9	22,1	

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы _____



ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся по легкой программе питания 2 день

№ п/п	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 по 4 клас																		
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			
	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:	18,9	35,5	37,8	546,4	0,1	5,6	411,9	3,4	6,5	143,3	312,9	30,8	4,4				
Завтрак с 5 по 11 клас																		
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				
Обед с 1 по 4 клас																		
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	Ши 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			
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:	24,1	42,6	83,5	812,8	0,9	12,5	361,3	20,4	9,6	84,1	325,2	95,6	6,0				
Обед с 5 по 11 клас																		
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	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			
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				
	Всего:	91,7	162,7	249,0	2885,2	2,2	38,2	1753,3	41,7	35,1	494,1	1376,6	271,5	22,1				

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон



ООО "ГородКвартал"
Витаминно-диетическое меню обучающихся по летней программе питания 3 день

№ рецепта	Наименование блюда/продукта	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витаминный состав, мг																		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мг	Fe										
Завтрак с 1 по 4 кл																									
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. (Фрукт (яблоко))	40гр. 150гр.	6,7 0,6	5,9 0,6	11,0 14,8	123,7 67,0	0,0 0,0	1,3 0,6	80,1 7,5	0,3 29,0	0,4 0,3	205,1 24,1	121,2 16,6	12,6 13,6	0,4 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:													15,6	19,5	70,1	517,6	0,2	6,4	165,8	30,9	2,1	391,8	337,1	68,1	5,2
Завтрак с 5 по 12 кл																									
311	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 30/20гр.	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. (Фрукт (яблоко))	50гр. 150гр.	9,3 0,6	8,5 0,6	11,3 14,8	159,5 67,0	0,0 0,0	1,8 0,6	120,2 7,5	0,3 29,0	0,4 0,3	305,8 24,1	175,7 16,6	17,6 13,6	0,5 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:													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
Обед с 1 по 4 кл																									
36	Салат из свежих овощей с соленьями	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 свежих овощей 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	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										
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										
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:													32,0	44,0	111,8	968,7	0,9	17,1	330,4	34,6	11,8	136,6	387,7	102,1	6,7
Обед с 5 по 12 кл																									
36	Салат из свежих овощей с соленьями	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	*Салат из свежих овощей с перцем-Суп картофельный с горохом и курицей 250/10гр.	60гр. 260гр.	1,0 9,8	5,3 8,5	5,6 20,8	71,7 199,0	0,0 0,3	4,6 3,8	0,0 288,8	22,8 2,2	2,8 2,2	22,0 38,8	15,0 146,3	7,7 44,9	0,3 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:													35,9	49,5	126,3	1091,8	1,0	18,2	388,5	27,2	13,7	161,1	447,9	123,8	7,9
Всего:			105,3	137,3	396,1	3236,3	2,5	49,8	1101,8	122,3	29,8	1245,4	1654,3	390,5	25,7										

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"
Примерные меню обучающихся по льготной программе питания 4 день

Согласовано:
Директор школы _____

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витаминный состав, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак с 1 по 4 клас																		
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			
	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:		19,9	13,3	62,1	447,4	0,4	9,8	140,2	12,4	6,7	211,6	351,6	92,8	4,3			
Завтрак с 5 по 11 клас																		
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	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:		20,6	13,5	67,0	472,5	0,4	10,4	142,1	12,4	6,7	219,8	372,6	100,2	4,6			
Обед с 1 по 4 класе																		
	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	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			
	Курлицей и сметаной 200/10/10гр.																	
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			
	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:		28,1	47,4	104,4	956,6	0,9	12,7	501,2	6,4	8,9	95,0	440,9	82,2	4,8			
Обед с 1 по 4 класе																		
	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			
	*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	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			
	Курлицей и сметаной 250/10/10гр.																	
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:		33,9	55,7	128,7	1151,0	1,1	15,2	685,0	21,1	11,3	126,9	576,8	120,0	6,4			
	Всего:		102,5	129,9	362,2	3027,5	2,8	48,1	1468,5	52,2	33,6	653,3	1742,0	395,2	20,2			

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы _____



ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся по льготной программе питания 5 день

№ 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	Мг	Fe			
Завтрак с 1 по 4 кл																		
735	Оладьи из творога со ступенным 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			
	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:	19,6	11,2	106,6	605,9	0,3	5,7	73,0	84,0	1,6	338,1	348,5	77,7	5,5				
Завтрак с 5 по 1 кл																		
735	Оладьи из творога со ступенным 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			
	Какао с молоком	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				
Обед с 1 по 4 кл																		
33	Салат из свежкы	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 крупкой 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			
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:	24,6	40,5	77,3	772,2	0,8	12,0	362,3	14,9	9,3	134,4	316,0	99,6	6,3				
Обед с 5 по 1 кл																		
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 крупкой 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	Капустя 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				
	Всего:	93,8	117,5	382,8	2964,2	2,3	36,9	917,6	197,9	25,0	983,5	1408,7	376,7	24,9				

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы _____



ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся по льготной программе питания 6 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ккал	Витаминный состав, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак с Индо Флор																		
311	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 150/57гр	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			
	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:		15,2	15,8	75,0	502,7	0,2	5,7	132,1	0,6	1,6	379,8	355,6	65,0	2,4			
Завтрак с Шоколадом																		
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			
Обед с 1 по 4 класс																		
443	Плов 50/150	200гр.	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			
	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:		19,8	30,6	116,8	821,9	0,7	8,8	303,8	90,5	6,4	58,7	261,0	72,1	7,3			
Обед с 5 по 11 класс																		
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			
	Всего:		75,9	103,7	399,8	2835,7	2,1	30,8	907,7	182,2	16,9	949,0	1367,2	306,9	20,3			

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"
Меню обучающихся по льготной программе питания 7 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	Мг	Fe			
Завтрак с 1 по 4 кл																		
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			
	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:		18,0	21,5	72,2	553,9	0,3	6,3	175,6	9,6	2,3	441,6	426,6	142,4	7,4			
Завтрак с 5 по 1 кл																		
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	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	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			
Обед с 1 по 4 кл																		
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			
Обед с 5 по 1 кл																		
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			
	Всего:		93,3	120,4	386,3	3002,0	2,5	35,4	1660,2	60,0	21,9	1152,4	1662,3	522,8	25,2			

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся по льготной программе питания 8 дней

Согласовано:
Директор школы _____

№ п/п	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витаминный состав, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак с 1по 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	Пшеницель 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		
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:		19,4	29,8	71,4	631,0	0,7	8,2	35,0	71,9	6,1	31,7	188,9	48,0	4,0			
Завтрак с 5по 1кл																		
	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	Пшеницель 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	0,0	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			
Обед с 1по 4 кл																		
33	Салат из свежкы	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	Рассолыник 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			
	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:		24,5	41,3	91,2	833,5	0,9	12,9	217,9	63,2	9,0	88,9	343,4	101,2	5,6			
Обед с 5 по 1 кл																		
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			
	*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	Рассолыник 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 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:		27,6	48,8	98,4	942,2	1,0	14,0	259,4	21,2	9,7	107,9	396,5	118,1	6,6			
	Всего:		93,2	152,6	340,4	3106,9	3,4	44,2	547,4	228,1	31,4	263,8	1142,6	321,9	20,7			

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"
 Примерное меню обучающихся по льготной программе питания 9 дней

Согласовано:
 Директор школы _____

№ п/п	Наименование блюда	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 Индыки																		
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 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			
	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:	20,4	27,3	45,6	509,8	0,2	8,3	373,4	74,7	7,0	153,8	313,4	44,9	8,1				
Завтрак с 5 но 1кл																		
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				
Обед с 1 но 4 кл																		
	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 свежее-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 крупицей 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			
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:	27,4	25,6	98,6	734,1	0,3	13,1	577,4	16,6	10,3	227,8	441,2	120,0	5,3				
Обед с 5 но 11 кл																		
	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			
	*Огурцы свежее-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 крупицей 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:	30,6	32,9	114,6	876,9	0,4	14,3	758,5	11,2	13,7	258,4	512,9	144,1	6,1				
	Всего:	102,1	117,6	305,0	2687,0	1,3	44,9	2147,0	177,0	38,7	817,4	1634,9	358,0	28,2				

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся по льготной программе питания 10 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 4кл																		
324	Пудинг из творога с яблоками, со сгущенным 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			
	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:		23,9	22,4	57,3	526,2	0,1	5,7	147,9	0,9	2,9	261,3	329,0	44,7	3,2			
Завтрак с 1 по 4кл																		
324	Пудинг из творога с яблоками, со сгущенным 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			
Обед с 1 по 4 кл																		
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			
	Котлеты куриные	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			
	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			
	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:		47,7	25,3	120,8	900,9	1,0	8,8	553,3	30,8	11,2	147,9	409,8	140,8	9,2			
Обед с 5 по 11 кл																		
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			
	*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 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			
	Котлеты 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			
	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			
	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:		54,3	30,9	136,7	1042,1	1,2	9,5	684,9	30,8	13,7	177,7	491,2	169,9	10,8			
	Всего:		152,2	99,5	382,8	3034,0	2,4	30,3	1547,2	63,4	29,7	860,9	1583,7	404,1	26,7			

*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе" _____



ООО "ГородКафе"
 Примерное меню обучающихся по льготной программе питания 11 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витаминный состав, мг																	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мг	Fe									
Завтрак с 1 но 4 кл																								
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									
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:	15,0	5,9	94,8	491,8	35,9	4,4	191,2	7,3	1,5	168,4	207,0	46,9	5,5										
Завтрак с 5 но 11 кл																								
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										
Обед с 1 но 4 кл																								
81	Салат из свежих овощей 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	Шти 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									
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:	26,6	45,3	81,4	837,7	0,8	12,2	278,1	29,6	9,4	178,9	358,8	90,5	6,0										
Обед с 5 но 11 кл																								
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	Шти 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									
	сметаной 250/10/10гр.																							
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										
	Всего:	89,2	118,2	365,6	2879,1	73,5	34,9	1017,8	64,3	26,1	797,0	1237,2	297,0	24,1										

Согласовано:
 Директор школы _____

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе" _____

Согласовано:
 Директор школы _____

Примерное меню обучающихся по льготной программе питания 12 день

ООО "ГородКафе"

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витаминный, мг							Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 1 по 4 кл																
311	Каша пшениная 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	
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:		7,5	19,6	47,1	394,6	0,2	2,5	118,7	4,1	3,1	108,1	158,7	43,0	2,0	
Завтрак с 5 по 11 кл																
311	Каша пшениная 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	
Обед с 1 по 4 кл																
456	Эрлазы 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	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:		20,7	31,0	123,5	855,0	0,7	9,3	77,5	1,2	7,5	95,7	245,0	72,0	10,1	
Обед с 5 по 11 кл																
456	Эрлазы 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	
	Всего:		62,2	106,0	366,7	2669,5	2,0	25,6	407,1	9,3	21,7	475,7	922,1	260,0	25,3	