

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО



ООО "Комбинат Социального питания"

Руководитель образовательного учреждения

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

СЕЗОН ОСЕНЬ 2023г.



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 1 день

Согласовано: _____
 Директор школы _____

№ рец.	Наименование продукции	Масса	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак с 1 по 4 класс																		
333	Макаронны с сыром 155/15/10гр.	180гр.	9,97	12,49	39,05	308,51	0,14	3,02	110,62				2,34	164,68	144,38	32,04	1,50	
3	Бутерброд с джемом30/20гр.	50гр.	6,4	8,5	10,3	142,8	0,0	0,4					0,3	3,8	13,0	2,6	0,2	
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7гр.	207гр.	0,27	0,06	10,27	42,64	0,00	0,13	0,64	2,88			0,01	8,13	9,82	5,26	0,89	
	Итого:		16,6	21,1	59,6	494,0	0,14	3,55	111,3	2,9			2,7	177,3	167,4	40,3	2,7	
Обед с 1 по 4 класс																		
	Итого:		0,91	3,06	4,95	50,94	0,01	0,31	0,44	12,42			1,39	25,64	16,55	8,33	0,33	
104	Суп из овощей со сметаной 200/10гр.	210гр.	1,79	4,62	9,03	84,00	0,26	2,57	163,53				1,16	16,37	93,01	28,18	1,19	
462	Тефтели мясные 60/30гр (свинина)	90гр.	7,27	16,08	10,72	216,65	0,30	2,14	57,94				1,75	25,76	92,55	17,22	0,83	
508/3	Каша гречневая	150гр.	6,01	4,69	27,16	174,89	0,20	3,42	21,15				0,90	9,50	141,55	95,00	3,18	
	Хлеб ржаной	32,5гр	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25				1,95				0,65	
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42					0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
	Кисель плодово-ягодный	200гр.	0,02		28,7	115,1		0,00						9,9	18,5		0,0	
	Итого:		19,7	29,0	101,7	745,9	0,9	11,4	246,3	12,4			7,5	91,0	375,2	151,3	6,4	



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 2 день

Согласовано: _____
 Директор школы _____

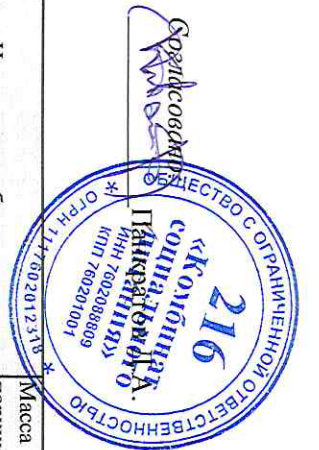
№ реп.	Наименование блюда	Класса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витаминный состав, мг							Минеральные вещества, мг															
			Белки	Жиры	Углевод		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe														
Завтрак с 1 по 4 класс																													
340	Омлет натуральный с маслом 150/5гр.	155гр.	16,53	26,58	2,93	317,10	0,10	4,67	346,81		4,68	118,12	269,64	20,48	3,04														
3	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,6	8,4	10,4	123,2	0,0	0,4	50,5		1,7	3,8	13,0	2,6	0,2														
685	Чай с сахаром	200гр.	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87														
	Итого:		18,3	35,0	28,4	501,7	0,1	5,2	397,8	0,0	6,4	127,3	290,9	27,5	4,1														
Обед с 1 по 4 класс																													
124	Салат из моркови с яблоками	60гр	0,60	0,10	8,5	43,00	0,01	0,96	6,12		0,35	14,69	46,92	14,48	0,29														
	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10гр	210гр	1,75	4,50	7,91	78,60	0,07	3,55	224,59		2,02	38,91	76,44	21,31	0,94														
436	Жаркое по-домашнему из курицы 50/150гр.	200гр.	19,05	7,84	21,36	232,23	0,20	2,31	60,92		1,24	2,82	17,26	80,48	31,21	1,27													
	Хлеб ржаной	40гр	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40				0,80														
	Хлеб пшеничный	40гр	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48														
639	Компот из сухофруктов	200гр.	0,43	0,02	26,42	107,55	0,00		0,58		0,39	0,45	14,94	5,82	1,21														
	Итого:		27,5	13,6	98,2	630,1	0,4	10,8	296,2	1,6	8,3	78,9	244,8	78,0	5,0														



ООО "Комбинат социального питания"
 Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 3 день

Согласовано: _____
 Директор школы _____

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витаминный состав, мг																
			Белки	Жиры	Углевод.		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe								
Завтрак с 1 по 4 класс																							
311	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 150/10гр.	160гр	5,65	11,14	26,49	228,78	0,16	1,97	67,54		1,40	96,20	135,91	35,17	0,89								
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4		0,3	3,8	13,0	2,6	0,2									
	Фрукт	150гр	1,20	0,60	12,15	58,80	0,03		22,50	270,00	0,45	60,00	51,00	37,50	1,20								
692	Кофейный напиток с молоком	200гр	2,60	1,83	17,80	98,08	0,02	2,51	10,62			66,35	63,43	6,76	0,58								
	Итого:		11,0	14,2	66,7	438,0	0,2	4,9	100,7	270,0	2,2	226,4	263,3	82,0	2,9								
Обед с 1 по 4 класс																							
36	Салат из свежых с огурцами солеными	60гр.	0,85	3,66	4,02	52,38	0,02	0,26	4,14		1,65	17,65	23,34	10,93	0,63								
139	Суп картофельный с горохом	200гр	4,20	3,80	15,30	112,00	0,21	3,54	233,97		1,82	31,74	123,93	36,74	1,97								
498	Коллеты куриные	90гр.	18,34	6,93	7,73	166,66	0,08	0,50	50,80	1,31	2,58	3,68	14,03	5,28	0,32								
516	Макаронные изделия отварные	150гр	5,65	4,56	36,01	207,67	0,13	2,19	25,25		1,57	12,75	59,16	22,95	1,28								
	Хлеб ржаной	32,5г	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25		1,95			0,65									
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24								
631	Напиток из ягод	200гр	0,10	0,04	21,51	86,79	0,00	0,06	1,36	38,80	0,06	7,58	4,46	1,75	0,16								
	Итого:		32,79	19,57	105,71	729,84	0,53	9,46	318,77	40,11	9,97	77,20	237,92	80,25	5,25								



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 4 день

Согласовано: _____
 Директор школы _____

№ п.п.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг														
			Белки	Жиры	Углевод.		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe						
Завтрак с 1 по 4 класс																					
311	Каша геркулесовая	210гр	7,79	13,33	32,43	280,82	0,24	2,49	71,73				1,99	141,52	226,45	59,91	1,67				
	Молочная жидкая с маслом																				
3	Бутерброд с маслом 10/20гр	30гр.	1,57	8,38	10,38	123,22	0,02	0,42	50,50				1,65	3,80	13,00	2,60	0,24				
685	Чай с сахаром	200гр	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50					5,40	8,24	4,40	0,87				
	Итого:		9,56	21,76	57,85	465,46	0,26	3,02	122,73	0,00			3,64	150,72	247,69	66,91	2,78				
Обед с 1 по 4 класс																					
110	Борщ со сметаной	210гр	1,79	4,54	11,00	91,20	0,07	3,45	257,18				1,79	39,95	82,37	25,26	1,29				
	Котлета мясная с овощами (свинина)	90гр	10,26	20,00	6,30	245,70	0,53	3,28	15,00				2,38	13,75	123,60	19,66	1,19				
508	Каша ячневая	150гр	4,50	4,43	32,16	186,50	0,06	1,78	25,25				1,18	18,24	155,04	19,20	0,86				
	Хлеб ржаной	32,5г	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25				1,95				0,65				
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42					0,34	3,80	13,00	2,60	0,24				
	Кисель плодово-ягодный	200гр	0,02		28,75	115,09		0,00						9,90	18,48		0,03				
	Итого:		20,22	29,55	99,35	742,83	0,75	11,42	300,68	0,00			7,64	85,64	392,49	66,72	4,26				



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 6 дней

Согласовано: _____
 Директор школы _____

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод. бл		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак с 1 по 4 класс																		
443	Плов из мяса (птицы) 50/150гр	200гр	14,54	28,92	40,29	479,60	0,56	4,87	278,40		3,62	17,02	196,02	47,65	1,64			
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42		0,34	3,80	13,00	2,60	0,24				
692	Кофейный напиток с молоком	200гр	2,60	1,83	17,80	98,08	0,02	2,51	10,62		66,35	63,43	6,76	0,58				
	Итого:		18,64	31,33	68,37	630,02	0,60	7,80	289,02	0,00	3,96	87,17	272,45	57,01	2,46			
Обед с 1 по 4 класс																		
	Суп с рыбными консервами	200гр	1,68	2,32	12,4	77,6												
490а	Котлета мясная рубл.с капустой (птица)	90гр	2,97	7,29	11,00	121,50	0,56	4,87	278,40		3,62	17,02	196,02	47,65	1,64			
520	Картофельное пюре	150гр	3,59	5,12	25,10	161,14	0,19	2,83	34,23		0,80	39,56	104,28	36,87	1,35			
	Хлеб ржаной	40гр	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00		2,40			0,80				
	Хлеб пшеничный	40гр	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48			
	Компот из смеси сухофруктов	200гр	0,43	0,02	26,42	107,55	0,00		0,58	0,39		0,45	14,94	5,82	1,21			
	Итого:		14,32	15,91	108,88	636,47	0,88	11,64	317,21	0,39	7,50	64,63	341,24	95,54	5,48			



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 7 день

Согласовано: _____
 Директор школы _____

№ п/п	Наименование порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг										
		Белки	Жиры	Углево		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак с 1 по 4 класс																
311	Каша геркулесовая молочная с маслом	155гр	5,85	8,08	24,34	193,46	0,18	1,88	41,39			1,170	107,30	170,71	45,07	1,25
3	Бутерброд с сыром 20/40гр.	60гр	8,21	6,47	21,26	176,10	0,05	1,75	80,12			0,40	205,10	121,16	12,62	0,42
692	Кофейный напиток с молоком	200гр	2,60	1,83	17,80	98,08	0,02	2,51	10,62				66,35	63,43	6,76	0,58
	Итого:		16,66	16,38	63,40	467,64	0,25	6,14	132,13	0,00		1,57	378,75	355,30	64,45	2,25
Обед с 1 по 4 класс																
	Салат из моркови с маслом	60гр	0,54	6,06	8,94	92,40	0,01	0,09	0,90			0,03	5,11	9,02	4,21	0,15
	Суп с клецками	200гр	2,20	3,60	11,70	89,00	0,12	1,57	163,81	0,72		1,62	18,30	89,36	30,34	0,96
	Голубцы ленивые из мяса (птицы, свинины)	90гр	1,53	4,60	6,66	74,00	0,53	3,28	15,00			2,38	13,75	123,60	19,66	1,19
	Каша гречневая рассыпчатая	150гр	3,82	4,44	40,01	215,26	0,04	1,78	25,25			0,87	4,32	81,00	27,00	0,54
	Хлеб ржаной	40гр	2,65		13,40	64,00	0,09	3,10	4,00			2,40			5,20	0,80
	Хлеб пшеничный	40гр	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84				0,68	7,60	26,00	3,40	0,48
705	Напиток из плодов шиповника	200гр	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,28	163,40			0,76	12,60	3,40	3,40	0,66
	Итого:		14,42	20,14	130,89	763,06	0,84	10,94	372,36	130,72		8,74	61,68	332,38	89,81	4,78
	Всего:	31,1	36,5	194,3	1230,7	1,1	17,1	504,5	130,7	10,3	440,4	687,7	154,3	7,0		



ООО "Комбинат социального питания"
 Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 8 день

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углево-ды		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак с 1 по 4 класс																
498	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным 150/30г	180гр	18,34	6,93	7,73	166,66	0,08	0,50	50,80	1,31	2,58	3,68	14,03	5,28	0,32	
	Печенье	25гр	1,90	3,0	19,10	111,10	0,0	0,6				5,10	17,60	3,30	0,30	
	Хлеб пшеничный	40гр	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	
685	Чай с сахаром	200гр	0,20	0,05	15,04	61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87	
	Итого:		23,44	11,14	62,43	443,86	0,12	2,05	51,30	1,31	3,26	21,78	65,87	18,18	1,97	
Обед с 1 по 4 класс																
132	Рассольник ленинградский со сметаной 200/10гр	210гр	5,97	9,49	15,38	170,81	0,11	4,13	199,75		1,80	26,61	102,47	27,39	1,20	
436	Жаркое по-домашнему (мясо птицы)	200гр	13,20	27,39	21,36	384,78	0,65	5,18	12,60		2,82	22,95	184,22	44,71	2,12	
	Хлеб ржаной	32,5г	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25		1,95				0,65	
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24	
	Компот из смеси сухофруктов	200гр	0,43	0,02	26,42	107,55	0,00		0,58	0,39		0,45	14,94	5,82	1,21	
	Итого:		23,25	37,48	84,30	767,48	0,85	12,22	216,18	0,39	6,91	53,81	314,63	80,52	5,42	



Согласовано: _____

Директор школы _____

Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 9 день

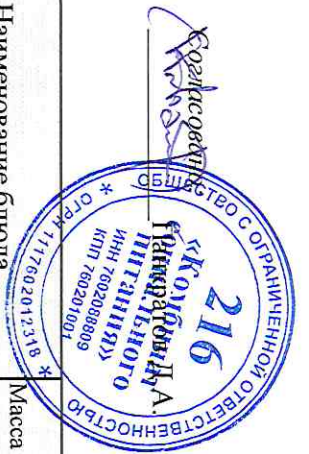
№ рел.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность, г				Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг														
			Белки	Жиры	Углево	Ды		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мг	Fe													
Завтрак с 1 по 4 класс																													
3	Бутерброд с маслом 10/40гр	50гр	3,07	9,70	20,60		180,00	0,02	0,42	50,50		1,65	3,80	13,00	2,60	0,24													
	Каша рисовая молочная	155гр	4,50	6,80	25,60		182,00	0,10	4,67	346,81		4,68	118,12	269,64	20,48	3,04													
685	Чай с сахаром	200гр	0,20	0,05	15,04		61,42	0,00	0,11	0,50			5,40	8,24	4,40	0,87													
	Итого:		7,77	16,55	61,24		423,42	0,12	5,20	397,81	0,00	6,33	127,32	290,88	27,48	4,15													
Обед с 1 по 4 класс																													
110	Борщ с капустой и картошкой, со сметаной 200/10гр	210гр	5,50	9,30	11,40		123,00	0,07	3,45	257,18		1,79	39,95	82,37	25,26	1,29													
Фирмен	Тельное "Школьное"	90гр.	12,49	11,06	7,59		179,87	0,08	1,02	77,87	2,49	2,62	147,03	206,15	36,94	0,88													
520	Картофельное пюре	150гр	3,59	5,15	25,10		161,14	0,19	2,83	34,23		0,80	39,56	104,28	36,87	1,35													
	Хлеб ржаной	40гр	2,65		13,40		64,00	0,09	3,10	4,00		2,40			0,80														
	Хлеб пшеничный	40гр	3,00	1,16	20,56		104,68	0,04	0,84			0,68	7,60	26,00	5,20	0,48													
631	Напиток из ягод	200гр	0,10	0,04	21,51		86,79	0,00	0,06	1,36	38,80	0,06	7,58	4,46	1,75	0,16													
	Итого:		27,33	26,71	99,56		719,48	0,47	11,30	374,64	41,29	8,35	241,72	423,26	106,02	4,96													



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 10 день

Согласовано: _____
 Директор школы _____

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг											
			Белки	Жиры	Углево-ды		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe										
Завтрак с 1 по 4 класс																									
	Макароны запеченные с яйцом	150гр	7,50	10,50	26,00	228,00	0,09	5,15	143,10	5,59	1,39	241,43	299,24	37,69	2,17										
	Бутерброд с сыром 20/30г	50гр	9,05	8,07	15,42	170,51	0,03	1,33	80,12		0,40	205,10	121,16	12,62	0,42										
3	Чай с лимоном и сахаром	207гр	0,27	0,06	10,27	42,64	0,00	0,13	0,64	2,88	0,01	8,13	9,82	5,26	0,89										
	Итого:																								
			16,82	18,63	51,69	441,15	0,12	6,61	223,86	8,47	1,80	454,66	430,22	55,57	3,48										
Обед с 1 по 4 класс																									
140	Суп картофельный с вермишелью	200гр	2,30	2,30	16,70	97,00	0,12	4,15	183,13		1,22	16,42	89,87	25,11	1,20										
498	Котлеты куринные	90гр.	18,34	6,93	7,73	166,66	0,08	0,50	50,80	1,31	2,58	3,68	14,03	5,28	0,32										
317	Пюре гороховое	155гр	17,29	5,10	36,13	259,54	0,61		26,75		1,18	86,25	246,75	80,25	5,10										
	Хлеб ржаной	32,5г	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25		1,95			0,65											
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24										
705	Напиток из плодов шиповника	200гр	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,28	163,40	130,00	0,76	12,60	3,40	3,40	0,66										
	Итого:																								
			42,26	15,19	111,32	751,26	0,91	7,84	427,33	131,31	8,03	122,75	367,05	116,64	8,17										



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 11 день

Согласовано: _____
 Директор школы _____

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг								
			Белки	Жиры	Углево-ды		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Завтрак с 1 по 4 класс																						
311	Каша геркулесовая	210гр	7,79	13,33	32,43	280,82	0,24	2,49	71,73													
	Молочная жидкая с маслом																					
3	Бутерброд с маслом 10/20гр	30гр.	1,57	8,38	10,38	123,22	0,02	0,42	50,50													
692	Кофейный напиток с молоком	200гр	2,60	1,83	17,80	98,08	0,02	2,51	10,62													
	Итого:		11,96	23,54	60,61	502,12	0,28	5,42	132,85	0,00	3,64	211,67	302,88	69,27	2,49							
Обед с 1 по 4 класс																						
124	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10гр	210гр	1,90	3,60	7,50	68,00	0,07	3,55	224,59													
456	Зразы рубленые	90гр.	10,15	24,59	7,98	293,86	0,42	2,94	33,87													
516	Макаронные изделия отварные	150гр	5,65	4,56	36,01	207,67	0,13	2,19	25,25													
	Хлеб ржаной	32,5г	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25													
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42														
692	Компот из смеси сухофруктов	200гр	0,43	0,02	26,42	107,55	0,00		0,58													
	Итого:		21,78	33,35	99,05	781,42	0,71	11,59	287,54	0,39	8,90	76,83	284,71	71,95	5,63							



ООО "Комбинат социального питания"
Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 12 дней

Согласовано: _____
 Директор школы _____

№ рел.	Наименование блюда	Класса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углево-ды		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак с 1 по 4 класс																		
	Панкейки с молоком ступенным 120/30г	150гр	16,70	17,70	109,90	658,00	0,08	0,50	50,80	1,31	2,58	3,68	14,03	5,28	0,32			
693	Какао с молоком	200гр	3,77	3,69	19,91	127,93	0,04	1,04	21,35		0,01	121,37	113,05	30,51	1,02			
	Итого:		20,47	21,39	129,81	785,93	0,12	1,54	72,15	1,31	2,59	125,05	127,08	35,79	1,34			
Обед с 1 по 4 класс																		
142	Суп картофельный с рыбой	200гр	4,05	3,87	14,29	108,20	0,12	1,57	163,81	0,72	1,62	18,30	89,36	30,34	0,96			
438	Дзу 50/150гр.	200гр	13,28	29,39	21,19	402,35	0,65	5,08	12,34		3,73	24,13	181,62	44,09	2,11			
	Хлеб ржаной	32,5г	2,15		10,86	52,00	0,07	2,49	3,25		1,95				0,65			
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,42			0,34	3,80	13,00	2,60	0,24			
	Фрукт (яблоко)	150гр	0,60	0,60	14,79	67,01	0,05	0,60	7,55	15,09	0,30	24,15	16,60	13,58	3,32			
646	Кисель плодово-ягодный	200гр	0,02		28,75	115,09		0,00				9,90	18,48		0,03			
	Итого:		21,60	34,44	100,16	796,99	0,91	10,16	186,95	15,81	7,94	80,28	319,06	90,61	7,31			