

СОГЛАСОВАНО

Кондрев С.К.

ООО "ГородКафе"

Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5-11 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ЗИМА-ВЕСНА 2023г.

Согласовано:
Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																	
			Белки	Жиры		Углево-ды	В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe												
Завтрак с 5-11 класс																											
333	Макаронны с сыром 225/15/10гр.	250гр	13	13	56	391	0	4	111	0	3	171	173	43	2												
1	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	2	8	10	123	0	0	51	0	2	4	13	3	0												
337	Яйцо варенное	40гр.	5	5	0	63	0	1	104	0	0	22	77	5	1												
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2																
693	Какао с молоком	200гр	4	4	20	128	0	1	21	0	0	121	113	30	1												
	Итого:		25	29	98	757	0	9	289	0	7	318	376	80	5												
Обед с 5 по 11 класс																											
	Салат из свеклы	100гр	1	6	8	95	0	0	2	5	2	36	42	21	1												
	*Огурцы свежие-посезонно	100гр	1	10	3	102	0	9	0	9	5	20	37	12	1												
135	Суп из овощей с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр	6	10	13	171	0	4	245	3	2	35	98	29	1												
461	Тефтели 70/30гр.	100гр	9	19	12	251	0	3	58	4	2	29	105	20	1												
508/3	Рис отварной	180гр	5	5	48	251	0	2	25	0	1	5	97	32	1												
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2																
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0												
	Сок фруктовый	200гр	1	0	20	87	0	0		4	0	14	14	8	3												
	Итого:		25	40	122	952	1	12	333	15	9	124	374	117	8												
	Всего:		50	69	220	1709	1	22	623	15	16	442	750	197	12												

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:

Директор школы

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Пищевая ценность, г		Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
		Масса порции	Жиры		Углеводы	В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак с 5-11 класс															
297	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным Вафли	200гр	22	21	54	494	0	5	970	1	3	302	345	55	1
686	Чай с лимоном и сахаром	25гр. 207гр	0	0	10 10	42 43	0	0	0	0	0	8 8	10 9	5 5	0 1
	Итого:	22	21	74	579	0	5	971	3	3	318	364	65	65	2
Обед с 5 по 11 класс															
25	Салаг "Степной"	100гр	2	10	9	133	0	1	471	15	5	20	50	22	1
	*Помидоры свежие-посезонно	100гр	1	0	5	24	0	13	0	10	1	12	23	17	1
110	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной 250/10/10гр.	270гр	5	12	14	186	0	2	299	0	2	45	88	30	1
436	Жаркое по-домашнему 60/150гр	210гр	15	31	21	431	1	6	13	2	3	24	205	47	2
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр	0	0	31	128	0		1	1		1	15	6	1
	Итого:	26	53	96	975	1	12	787	18	12	95	376	112	112	6
	Всего:	48	74	170	1554	1	17	1758	21	14	413	740	177	177	8

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:

Директор школы

ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 3 день

№ реч.	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 5-11 класс															
311	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 250/10гр.	260гр	9	13	44	334	0	3	79	1	1	160	226	59	1
3	Бутерброд с сыром 30/20гр.	50гр.	9	8	11	159	0	2	120	0	0	306	175	18	1
10/16	Фрукт (яблоко)	150гр	1	1	15	67	0	1	7	29	0	24	17	14	3
692	Кофейный напиток с молоком	200гр	3	2	23	118	0	3	11	0		67	63	7	1
	Итого:		22	24	93	678	0	8	216	31	2	556	482	97	6
Обед с 5 по 11 класс															
45	Салат из квашеной капусты	100гр	2	5	8	85	0	1		25	2	42	31	14	1
	*Салат из свежей капусты с перцем-посезонно	100гр	2	9	9	120	0	77	0	38	5	37	26	13	1
138	Суп картофельный с гречневой крупой и курицей 250/10гр.	260гр	6	7	18	160	0	5	225	7	1	19	110	39	2
460	Рулет мясной с яйцом	100гр	13	21	8	270	0	4	63	4	0	44	159	21	2
516/3	Макаронные изделия отварные	180гр	7	5	43	241	0	3	25	0	2	15	71	27	2
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
631	Компот из смеси плодов	200гр	0	0	28	116	0	0	2	73	0	8	5	4	1
	Итого:		32	38	126	971	1	15	319	108	8	133	394	112	7
	Всего:		54	61	219	1648	1	23	535	139	10	689	875	209	13

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"

Директор школы

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 4 день

№ реч.	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 5-11 класс															
101	Зеленый горошек	30гр.	1	0	2	12	0	0	15	5	0	6	19	6	0
	*Огурцы свежие-посезонно	100гр	1	10	3	102	0	9	0	9	5	20	37	12	1
Фир	Тельное "Школьное"	90гр.	12	13	9	196	0	1	37	0	5	59	185	40	1
520/3	Картофельное пюре	180гр	4	5	29	171	0	3	31	6	1	18	103	41	2
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
686	Чай с сахаром	200гр	0	0	15	61	0	0	1	0		5	8	4	1
	Итого:		19	17	66	493	0	7	86	12	8	89	315	91	4
Обед с 5 по 11 класс															
	Салат из моркови с яблоками	100гр	1	5	8	85	0	1	1601	16	3	26	47	33	1
	*Помидоры свежие-посезонно	100гр	1	0	5	24	0	13	0	10	1	12	23	17	1
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр	6	11	9	159	0	4	273	7	2	46	86	25	1
Фир менн	Филе куриное в сметанном соусе 70/30гр	100гр	23	8	2	175	0	0	83	2	2	7	7	1	0
508	Каша перловая	180гр	6	5	46	249	0	2	25	0	1	26	220	27	1
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
647	Кисель из джема	200гр	0	0	30	119	0	0	144	1	0	6	8	1	0
	Итого:		40	29	115	885	1	10	2130	25	10	116	386	93	4
	Всего:		59	46	181	1378	1	17	2215	37	18	204	701	184	9

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:
Директор школы

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 5 день

№ рец.	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 5-11 класс																										
735	Оладьи из творога со сгущенным молоком 170/20гр	190гр	17	8	80	459	0	5	50	8	1	213	246	38	1											
	Фрукт (яблоко)	150гр	1	1	15	67	0	1	7	0	0	24	17	14	3											
693	Какао с молоком	200гр	4	4	20	128	0	1	21	0	0	121	113	30	1											
	Итого:		22	13	115	654	0	7	78	8	1	358	376	82	5											
Обед с 5 по 11 класс																										
33	Салат из свеклы	100гр	1	6	8	95	0	0	2	5	2	36	42	21	1											
139	Суп картофельный с горохом и курицей 250/10гр.	260гр	10	9	21	199	0	4	289	13	2	39	146	45	2											
447	Капуста тушеная с мясом 60/150гр.	210гр	16	34	10	411	1	5	174	2	4	94	189	49	2											
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1											
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0											
631	Комот из смеси плодов	200гр	0	0	25	101	0	0	1	1	0	6	3	2	0											
	Итого:		31	49	85	905	1	12	469	21	10	179	398	124	6											
	Всего:		52	62	200	1559	1	19	547	29	11	537	774	206	11											

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:

Директор школы _____

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 6 день

№ 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	Mg	Fe
Завтрак с 5-11 класс															
3	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	2	8	10	123	0	0	51	0	2	4	13	3	0
340	Омлет натуральный с маслом	185гр	20	31	4	373	0	6	411	1	5	142	324	25	4
685	Чай с сахаром	200гр	0	0	15	61	0	0	1	0	7	5	8	4	1
	Итого:		22	40	29	558	0	6	462	1	7	151	345	32	5
Обед с 5 по 11 класс															
73	Салат овощной	100гр	2	0	9	45	0	1	563	9	0	43	43	26	2
	*Салат витаминный-посезонно	100гр	2	9	9	120	0	77	0	38	5	37	26	13	1
140	Суп картофельный с вермишелью и курицей 250/10гр.	260гр	7	7	23	178	0	5	225	7	2	20	104	31	1
451	Шницель мясной	100гр	12	28	9	336	1	3	0	2	3	10	125	20	1
511	Рис отварной	180гр	5	5	48	251	0	2	25	0	1	5	97	32	1
	Хлеб ржаной	32,5г	2	0	11	52	0	2	3	0	2	5	17	7	0
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1	1	0	0	1	15	6	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр	0	0	26	107	0	13	817	20	9	83	401	121	7
	Итого:		30	40	136	1015	1	20	1279	21	16	234	746	153	12
	Всего:		51	80	165	1573	2	20	1279	21	16	234	746	153	12

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:

Директор школы _____

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 7 день

№ ред.	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 5-11класс															
302	Каша гречневая молочная вязкая с маслом 250/10гр.	260гр	11	14	44	344	0	5	77	2	2	152	292	142	4
3	Бутерброд с сыром 30/20гр.	50гр	9	9	11	159	0	2	120	0	0	306	175	18	1
	Фрукт (яблоко)	150гр	1	1	15	67	0	1	8	0	0	24	17	14	3
693	Какао с молоком	200гр	4	4	20	128	0	1	21	0	0	121	113	31	1
	Итого:		25	26	90	698	0	9	226	3	3	603	597	204	9
Обед с 5 по 11 класс															
45	Салат из квашеной капусты	100гр	2	5	8	85	0	1		43	2	42	31	14	1
	*Салат из белокачанной капусты-посезонно	100гр	2	9	9	120	0	77	0	38	5	37	26	13	1
142	Суп картофельный с рыбой 250/10гр.	260гр	5	5	18	132	0	2	204	12	2	21	103	36	1
443	Плов 60/150гр	210гр	17	33	40	526	1	5	278	7	4	18	217	50	2
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
705	Напиток из плодов шиповника	200гр	1	0	30	124	0	0	163	5	1	13	3	3	1
	Итого:		27	43	116	966	1	11	649	67	11	99	372	110	5
	Всего:		53	70	206	1664	2	20	875	69	14	702	969	314	15

***Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон**

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:

Директор школы

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 8 день

№ ред.	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
Завтрак с 5-11 класс														
	Икра кабачковая	30гр	0	0	2	9								
451	Шницель мясной	100гр	12	28	9	336	1	4		0	3	10	125	20
516	Макаронные изделия отварные	180гр	7	5	43	241	0	3	25	0	2	15	71	27
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	71	2			
685	Чай с сахаром	200гр	0	0	15	61	0	0	1	1		5	8	4
	Итого:		22	33	79	700	1	9	29	73	7	31	204	52
Обед с 5 по 11 класс														
33	Салаг из свеклы	100гр	1	6	9	95	0	0	2	10	3	36	42	21
	*Помидоры свежие-посезонно	100гр	1	0	5	24	0	13	0	10	1	12	23	17
132	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр	6	10	19	196	0	5	242	6	2	30	118	33
436	Жаркое по-домашнему 60/150гр	210гр	15	32	21	430	1	6	13	2	3	24	205	47
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2			
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7
699	Напиток цитрусовый	200гр	0	0	25	101	0	0	1	3	0	6	3	2
	Итого:		27	49	94	920	1	14	261	20	10	100	386	110
	Всего:		48	81	174	1620	2	23	290	93	17	131	589	162

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:

Директор школы _____

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 9 день

№ рец.	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 5-11 класс															
101	Зеленый горошек	30гр.	1	0	2	12	0	0	15	3	0	6	19	6	0
340	Омлет натуральный с маслом	185гр	20	31	4	373	0	6	411	0	5	142	324	25	4
10/16	Фрукт (яблоко)	150гр	1	1	15	67	0	1	7	71	0	24	17	14	3
686	Чай с сахаром	200гр	0	0	15	61	0	0	1	0	0	5	8	4	1
	Итого:		22	32	36	514	0	7	434	74	6	177	368	49	8
Обед с 5 по 11 класс															
68	Салат картофельный с зеленым горошком	100гр	2	5	11	100	0	1	329	6	2	18	58	24	1
	*Огурцы свежие-посезонно	100гр	1	10	3	102	0	9	0	9	5	20	37	12	1
110	Борщ с капустой и картофелем, с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр	6	10	14	171	0	4	314	8	2	47	93	30	2
фирм	Тельное "Школьное"	100гр	14	9	8	168	1	1	96	3	1	162	228	41	1
508/3	Рис отварной	180гр	5	5	48	251	0	2	25	0	1	5	97	32	1
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
686	Чай с лимоном и сахаром	207гр	0	0	10	43	0	0	1	2	0	8	10	5	1
	Итого:		30	29	112	831	1	11	768	18	9	245	503	140	6
	Всего:		52	61	148	1345	1	18	1202	92	14	422	871	189	14

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:

Директор школы

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 10 день

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак с 5-11 класс															
324	Пудинг из творога с яблоками 170/20гр.	190гр	25	24	35	458	0	6	164	2	3	227	342	42	2
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	1	10	52	0	0		0	0	4	13	3	0
685	Чай с сахаром	200гр	0	0	15	61	0	0	1	0		5	8	4	1
	Итого:		27	25	60	572	0	6	165	2	3	236	363	49	4
Обед с 5 по 11 класс															
71	Винегрет овощной	100гр	1	10	8	130	0	1	210	5	5	26	44	19	1
	*Помидоры свежие-посезонно	100гр	1	0	5	24	0	13	0	10	1	12	23	17	1
140	Суп картофельный с вермишелью и курицей 250/10гр.	260гр	7	7	23	179	0	5	225	7	2	20	104	30	1
фирм	Филе куриное в сметанном соусе 70/30гр	100гр	23	8	2	175	0	0	83	0	2	7	7	1	0
317	Пюре гороховое 180/5гр.	185гр	21	5	43	304	1		27	0	1	104	296	96	6
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0
705	Напиток из плодов шиповника	200гр	1	0	30	124	0	0	163	3	1	13	3	3	1
	Итого:		56	31	126	1010	1	9	712	15	12	173	472	157	10
	Всего:		83	55	187	1582	2	15	876	16	16	409	835	206	14

*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"



Согласовано:

Директор школы

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 11 день

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г		Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																	
			Белки	Жиры		Углево-ды	В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe												
Завтрак с 5-11 класс																											
733	Оладьи из творога с джемом 170/30гр.	200гр	16	6	73	411	36	4	189	8	1	159	209	33	2												
10/16	Фрукт (яблоко)	150гр	1	1	15	67	0	1	8	71	0	24	17	14	3												
685	Чай с сахаром	200гр	0	0	15	61	0	0	1	0		5	8	4	1												
	Итого:		17	7	103	540	36	5	197	79	2	189	234	51	6												
Обед с 5 по 11 класс																											
57	Салат из моркови с сахаром	100гр	1	0	12	54	0	1	205	4	0	28	56	39	1												
161	Суп молочный с рисовой крупой	250гр	5	6	20	148	0	1	37	9	0	146	131	24	0												
438	Азу 60/150гр	210гр	15	34	21	448	1	6	12	6	4	25	202	47	2												
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1												
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0												
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр	0	0	31	128	0		1	13		1	15	6	1												
	Итого:		25	40	105	876	1	12	257	32	7	204	422	123	5												
	Всего:		42	47	207	1416	37	17	454	111	9	393	656	174	11												

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:

Директор школы

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 5-11 кл. 12 день

№ реч.	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 5-11 класс																												
311	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 250/10гр.	260гр	9	13	44	334	0	3	79	1	1	160	226	59	1													
3	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	2	8	10	123	0	0	51	0	2	4	13	3	0													
686	Чай с лимоном и сахаром	207гр	0	0	10	43	0	0	1	3	0	8	10	5	1													
	Итого:		11	22	65	500	0	4	130	4	3	171	249	66	3													
Обед с 5 по 11 класс																												
33	Салат из свеклы	100гр	1	6	9	95	0	0	2	10	3	36	42	21	1													
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной 250/10/10гр.	270гр	6	11	9	159	0	4	273	26	2	46	86	26	1													
456	Зразы рубленые	100гр	11	27	9	325	0	3	37	0	3	23	134	21	1													
516/3	Макаронные изделия отварные	180гр	7	5	43	241	0	3	25	0	2	15	71	27	2													
	Хлеб ржаной	32,5г	2		11	52	0	2	3	0	2				1													
	Хлеб пшеничный	20гр.	2	0	10	46	0	1		0	0	5	17	7	0													
647	Кисель из джема	200гр	0	0	30	119	0	0	144	0	0	6	8	1	0													
	Итого:		29	49	120	1037	0	13	485	37	12	131	358	103	6													
	Всего:		40	71	185	1537	1	17	614	41	15	302	607	169	9													