

ООО "ГородКафе"
Кондрев С.К.

СОГЛАСОВАНО
Михайлова Е. В.
Руководитель образовательного учреждения



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

СЕЗОН ЗИМА 2023г.


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

Согласовано:
 Директор школы _____




№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак с 1 по 4 класс															
333	Макароны с сыром 155/15/10гр.	180гр	10,0	12,5	39,0	308,5	0,1	3,0	110,6	0,4	2,3	165	144	32	1,5
1	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,6	8,4	10,4	123,2	0,0	0,4	50,5	0,0	1,7	4	13	3	0,2
337	Яйцо варенное	40гр.	5,1	4,6	0,3	62,8	0,0	1,4	104,0	0,0	0,2	22	77	5	1,0
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
686	Чай с лимоном и сахаром	207гр	0,3	0,1	10,3	42,6	0,0	0,1	0,6	2,9	0,0	8	10	5	0,9
	Итого:		19,0	25,5	70,8	589,2	0,3	7,5	269,0	3,3	6,2	199	244	45	4,3
Обед с 1 по 4 класс															
	*Кукуруза консервированная	60гр.	1,9	0,1	3,9	24,1	0,1		30,0	2,9	0,1	14	14	8	0,4
*	Огурцы свежие-посезонно	60гр.	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	3,0	0,0	2,9	3,0	14	14	8	0,4
135	Суп из овощей с курицей и сметаной 200/10/10гр.	220гр	5,7	9,4	10,9	150,6	0,1	3,9	202,2	20,0	1,8	31	87	24	1,1
461	Тефтели 60/30гр.	90гр.	7,6	16,1	10,9	219,0	0,3	2,2	57,9	3,6	1,8	27	92	17	0,9
511/3	Рис отварной	150гр	3,8	4,4	40,0	215,3	0,0	1,8	25,3	0,0	0,9	4	81	27	0,5
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	46,2	0,0	0,6		0,0	0,3	5	17	7	0,4
	Сок фруктовый	200гр	1,0	0,2	20,2	86,6	0,0	0,4		4,0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого:		23,5	30,5	106,4	793,7	0,6	11,4	318,6	30,6	6,9	81	291	83	6,4
	Всего:		42,6	56,0	177,2	1383,0	0,9	18,9	587,6	33,8	13,1	279	535	128	10,7


*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____
 Зав. производством  _____
 Калькулятор _____
 Технолог _____


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

Согласовано: _____
 Директор школы 

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак с 1 4кл																
366	Запеканка из творога 150/30гр.	180гр	29,1	20,4	38,0	451,6	0,1	6,5	106,6	1,1	2,3	330	393	45	0,9	
	Йогурт фруктовый 1штука	125гр	5,8	3,7	4,0	72,2	0,0	1,5	14,7	0,9	0,0	182	140	22	0,2	
686	Чай с сахаром	200гр	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	18,0	0,2	5	8	4	0,9	
	Итого:		35,0	24,1	57,1	585,3	0,1	6,6	107,1	20,0	2,3	335	401	49	1,7	
Обед с 1 по 4 класс																
25	*Салат "Степной"	60гр.	1,0	6,1	5,2	79,7	0,0	0,6	282,8	14,7	2,8	12	30	14	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	15	12	0,5	
111	Борщ сибирский с курицей и сметаной 200/10/10гр.	220гр	5,4	8,6	10,2	139,7	0,1	3,3	209,8	19,2	1,5	42	79	24	1,3	
391	Шницель рыбный натуральный	90гр.	12,9	10,4	2,1	153,2	0,1	0,3	18,5	1,1	4,0	47	206	46	0,9	
520/3	Картофельное пюре	150гр	3,0	4,5	24,1	148,9	0,2	2,7	29,7	5,2	0,8	15	86	34	1,3	
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0	0	0	0	0,7	
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	46,2	0,0	0,6	0,0	0,0	0,3	5	17	7	0,4	
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр	0,4	0,0	31,4	127,5	0,0	0,0	0,6	0,3		1	15	6	1,2	
	Итого:		26,3	29,7	93,6	747,2	0,5	10,0	544,5	40,4	11,3	121	433	129	6,2	
	Всего:		61,3	53,8	150,7	1332,5	0,6	16,6	651,6	60,4	13,6	456	834	179	7,9	


Руководитель _____
 Зав.производством  _____
 Калькулятор _____
 Технолог _____

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


Согласовано:
Директор школы 

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1 4кл															
311	Каша пшеничная молочная	160гр	5,6	11,1	26,5	228,8	0,2	2,0	67,5	1,4	1,4	96	136	35	0,9
3	Бутерброд с сыром 30/20гр.	50гр.	6,8	13,7	11,1	194,6	0,0	1,3	130,6	0,3	1,7	205	121	13	0,4
10/16	Фрукт (яблоко)	110гр	0,4	0,4	10,9	49,2	0,0	0,4	5,5	29,0	0,2	18	12	10	2,4
692	Кофейный напиток с молоком	200гр	2,6	1,8	22,8	118,0	0,0	2,5	10,6	0,2		67	63	7	0,6
	Итого:		15,5	27,1	71,2	590,6	0,2	6,2	214,3	30,9	3,3	386	333	65	4,3
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	43,1	1,4	25	19	9	0,4
*	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	15	8	0,3
138	Суп картофельный с гречневой крупой и курицей 200/10гр.	210гр	5,8	6,2	14,8	137,9	0,1	4,2	183,2	15,8	1,1	16	95	32	1,3
460	Рулет мясной с яйцом	90гр.	12,2	19,1	6,8	248,4	0,4	3,5	62,5	2,2	0,3	41	149	19	1,5
516/3	Макаронные изделия отварные	150гр	5,6	4,6	36,0	207,7	0,1	2,2	25,3	0,0	1,6	13	59	23	1,3
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	46,2	0,0	0,6		0,0	0,3	5	17	7	0,4
631	Компот из смеси плодов	200гр	0,2	0,2	28,3	115,6	0,0	0,2	2,2	3,6	0,1	8	5	4	1,1
	Итого:		28,5	33,3	111,4	858,9	0,8	13,5	276,4	61,7	6,7	107	344	94	6,5
	Всего:		44,0	60,4	182,6	1449,5	1,0	19,8	490,7	92,6	10,0	493	676	158	10,9

*Примечание: Замена посезонно


Руководитель _____
Зав.производством  _____
Калькулятор _____
Технолог _____

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

Согласовано:
 Директор школы 

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1 4кл															
101	Зеленый горошек	50гр.	1,6	0,1	3,3	20,4	0,1	0,7	25,4	2,9	0,1	10	31	11	0,4
*	Огурцы свежие-посезонно	60гр.	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	3,0	0,0	2,9	3,0	14	14	8	0,4
Фир	Тельное "Школьное"	90гр.	11,8	12,5	9,0	196,1	0,1	1,1	36,7	0,2	4,7	59	185	40	1,0
520/3	Картофельное пюре	150гр	3,0	4,5	24,1	148,9	0,2	2,7	29,7	5,2	0,8	15	86	34	1,3
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
	Сок фруктовый	200гр	1,0	0,2	20,2	86,6	0,0	0,4		4,0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого:		19,5	17,3	67,5	504,0	0,4	7,3	94,9	12,4	7,7	98	317	92	6,2
Обед с 1 по 4 класс															
33	*Салат из свеклы	60гр.	0,9	3,7	5,1	57,0	0,0	0,2	1,2	14,7	1,6	22	25	13	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	15	12	0,5
139	Суп картофельный с горохом и курицей 200/10гр.	210гр	8,6	7,6	16,7	169,5	0,2	3,5	234,0	4,3	1,8	32	124	37	2,0
Фир м	Филе куриное в сметанном соусе 60/30гр.	90гр.	20,1	7,9	2,1	160,2	0,1	0,1	73,7	0,9	2,2	7	7	2	0,1
511/3	Рис отварной	150гр	3,8	4,4	40,0	215,3	0,0	1,8	25,3	0,0	0,9	4	81	27	0,5
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	46,2	0,0	0,6		0,0	0,3	5	17	7	0,4
647	Кисель из джема	200гр	0,1	0,0	29,6	118,8	0,0	0,1	144,0	0,0	0,1	6	8	1	0,1
	Итого:		37,1	23,8	114,0	818,9	0,4	8,9	481,4	19,9	8,8	76	263	85	4,6
	Всего:		56,7	41,1	181,5	1322,9	0,9	16,1	576,3	32,3	16,5	174	580	178	10,7

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____
 Зав. производством 
 Калькулятор _____
 Технолог _____

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

Согласовано:
 Директор школы _____



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1 4кл															
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200гр	4,6	4,5	17,4	128,9	0,1	1,2	29,3	6,4	0,5	119	101	16	0,4
3	Бутерброд с сыром 30/20гр.	50гр.	6,8	13,7	11,1	194,6	0,0	1,3	130,6	0,2	1,7	205	121	13	0,4
10/16	Фрукт (апельсин)	100гр	0,9	0,2	8,1	37,8	0,0	0,3	8,0	77,6	0,2	34	23	13	0,3
686	Чай с сахаром	200гр	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	0,0		5	8	4	0,9
	Итого:		12,4	18,5	51,7	422,7	0,1	3,0	168,4	84,3	2,4	363	253	46	1,9
Обед с 1 по 4 класс															
62	*Салат из моркови с яблоками	60гр.	0,7	3,1	5,0	51,0	0,0	0,6	960,9	1,2	1,5	16	28	20	0,7
*	Салат из свеклы-посезонно	60гр.	0,8	5,0	5,4	66,1	0,0	1,2	0,0	1,2	2,3	19	23	12	0,7
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	220гр	5,4	9,9	7,5	140,9	0,1	3,5	224,6	9,6	2,0	39	76	21	0,9
401	Гуляш 60/30гр.	90гр.	13,3	30,0	4,2	340,2	0,6	3,7	11,4	0,8	2,2	12	138	20	1,3
508/3	Каша перловая	150гр	4,5	4,4	32,2	186,5	0,1	1,8	25,3	0,0	1,2	18	155	19	0,9
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	46,2	0,0	0,6		0,0	0,3	5	17	7	0,4
699	Напиток цитрусовый	200гр	0,1	0,0	25,1	101,4	0,0	0,0	1,2	0,3	0,0	6	3	2	0,1
	Итого:		27,7	47,6	94,6	918,0	0,9	12,8	1226,5	11,9	9,2	95	418	89	4,9
	Всего:		40,2	66,1	146,3	1340,8	1,0	15,8	1395,0	96,2	11,6	459	671	135	6,9

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____
 Зав. производством _____
 Калькулятор _____
 Технолог _____


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

Согласовано:
 Директор школы _____



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1 4кл															
1	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,6	8,4	10,4	123,2	0,0	0,4	50,5	0,0	1,7	4	13	3	0,2
340	Омлет натуральный с маслом	155гр	16,5	26,6	2,9	317,1	0,1	4,7	346,8	0,4	4,7	118	270	20	3,0
686	Чай с сахаром	200гр	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	0,0		5	8	4	0,9
	Итого:		18,3	35,0	28,4	501,7	0,1	5,2	397,8	0,4	6,3	127	291	27	4,1
Обед с 1 по 4 класс															
73	*Салат овощной	60гр.	0,9	0,1	5,5	27,0	0,0	0,5	338,0	1,2	0,2	26	26	16	0,9
*	Салат витаминный-посезонно	60гр.	0,9	3,0	7,0	55,0	0,0	13,0	0,0	21,0	1,4	24	18	10	0,3
132	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	220гр	6,0	9,5	15,4	170,8	0,1	4,1	199,7	13,5	1,8	27	102	27	1,2
498	Шницель куриный	90гр.	19,0	7,7	8,8	180,4	0,1	0,7	55,9	0,3	2,6	31	35	9	0,3
516/3	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,6	4,6	36,0	207,7	0,1	2,2	25,3	0,0	1,6	13	59	23	1,3
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	46,2	0,0	0,6		0,0	0,3	5	17	7	0,4
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр	0,4	0,0	31,4	127,5	0,0		0,6	0,3		1	15	6	1,2
	Итого:		35,7	22,0	117,6	811,5	0,5	10,6	622,7	15,3	8,3	102	255	87	6,0
	Всего:		54,0	57,1	146,0	1313,2	0,6	15,8	1020,5	15,7	14,7	229	545	114	10,2

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____
 Зав.производством  _____
 Калькулятор _____
 Технолог _____

ООО "ГородКафе"

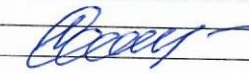
Примерное меню обучающихся 1-4кл. 7 день

Согласовано:
Директор школы



№ рецепта	Наименование блюда	масса порции и	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жир	Углев		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1 4кл															
	Икра кабачковая	60гр.	0,7	0,1	3,6	18,1	0,0	5,4	0,0	5,3	2,6	12	22	7	0,3
498	Котлеты куриные	90гр.	19,0	7,7	8,8	180,4	0,1	0,7	55,9	0,3	2,6	31	35	9	0,3
511/3	Рис отварной	150гр	3,8	4,4	40,0	215,3	0,0	1,8	25,3	0,0	0,9	4	81	27	0,5
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
	Сок фруктовый	200гр	1,0	0,2	20,2	86,6	0,0	0,4		4,0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого:		26,7	12,4	83,5	552,3	0,2	5,4	84,4	9,6	5,6	50	130	44	4,3
Обед с 1 по 4 класс															
45	*Салат из квашеной капусты	60гр.	1,0	3,1	5,0	51,2	0,0	0,3		42,0	1,4	25	19	9	0,4
*	Салат из белокачанной капусты- по сезонно	60гр.	0,9	3,0	7,0	55,0	0,0	13,0	0,0	21,2	1,4	24	18	10	0,3
	Суп картофельный с рыбой	210гр	4,1	3,9	14,3	108,2	0,1	1,6	163,8	15,3	1,6	18	89	30	1,0
	200/10гр.														
431	Печень по-строгановски	90гр.	16,2	12,8	6,8	206,8	0,3	11,6	737,6	6,0	4,4	15	284	17	6,1
516/3	Макаронные изделия отварные	150гр	5,6	4,6	36,0	207,7	0,1	2,2	25,3	0,0	1,6	13	59	23	1,3
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	46,2	0,0	0,6		0,0	0,3	5	17	7	0,4
705	Напиток из плодов шиповника	200гр	0,7	0,3	29,6	123,7	0,0	0,3	163,4	2,1	0,8	13	3	3	0,7
	Итого:		31,2	24,7	112,1	795,8	0,6	19,1	1093,3	65,4	11,9	89	472	89	10,4
	Всего:		58,0	37,1	195,7	1348,1	0,9	24,4	1177,7	75,1	17,5	138	602	133	14,8

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____
 Заб. производством  _____
 Калькулятор _____
 Технолог _____

ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4кл. 8 день

Согласовано:
 Директор школы _____




№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жир	Углев		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1 4кл															
302	Каша гречневая молочная	160гр	6,9	11,3	26,6	235,2	0,2	3,3	66,5	0,4	1,6	91	176	86	2,6
3	Бутерброд с сыром 30/20гр.	50гр.	6,8	13,7	11,1	194,6	0,0	1,3	130,6	0,1	1,7	205	121	13	0,4
10/16	Фрукт (апельсин)	100гр	0,9	0,2	8,1	37,8	0,0	0,3	8,0	71,2	0,2	34	23	13	0,3
693	Какао с молоком	200гр	3,8	3,7	24,9	147,9	0,0	1,0	21,4	0,5	0,0	122	113	31	1,0
	Итого:		18,3	28,9	70,6	615,6	0,3	6,0	226,5	72,1	3,5	452	433	142	4,4
Обед с 1 по 4 класс															
33	*Салат из свеклы	60гр.	0,9	3,7	5,1	57,0	0,0	0,2	1,2	42,0	1,6	22	25	13	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	15	12	0,5
132	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	220гр	6,0	9,5	15,4	170,8	0,1	4,1	199,7	5,4	1,8	27	102	27	1,2
391	Шницель рыбный натуральный	90гр.	12,9	10,4	2,1	153,2	0,1	0,3	18,5	1,1	4,0	47	206	46	0,9
520/3	Картофельное пюре	150гр	3,0	4,5	24,1	148,9	0,2	2,7	29,7	5,2	0,8	15	86	34	1,3
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	46,2	0,0	0,6		0,0	0,3	5	17	7	0,4
699	Напиток цитрусовый	200гр	0,1	0,0	25,1	101,4	0,0	0,0	1,2	2,4	0,0	6	3	2	0,1
	Итого:		26,5	28,2	92,4	729,4	0,5	10,5	253,5	68,4	10,5	121	440	128	5,4
	Всего:		44,8	57,0	163,1	1345,0	0,8	16,4	480,0	128,2	14,1	572	873	270	9,8

*Примечание: Замена посезонно


Руководитель _____
 Зав. производством _____
 Калькулятор _____
 Технолог _____

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


Согласовано: _____
Директор школы 

№ рец	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жир	Углев. олы		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	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	19	6	0,2
340	Омлет натуральный с маслом	155гр	16,5	26,6	2,9	317,1	0,1	4,7	346,8	0,1	4,7	118	270	20	3,0
10/16	Фрукт (яблоко)	110гр	0,4	0,4	10,9	49,2	0,0	0,4	5,5	71,2	0,2	18	12	10	2,4
686	Чай с сахаром	200гр	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	0,0		5	8	4	0,9
	Итого:		18,1	27,1	30,8	440,0	0,2	5,6	368,1	74,7	5,0	147	309	41	6,6
Обед с 1 по 4 класс															
68	*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	35	15	0,5
*	Огурцы свежие-посезонно	60гр.	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	3,0	0,0	2,9	3,0	14	14	8	0,4
110	Борщ с капустой и картофелем, с курицей и сметаной	220гр	5,5	9,3	11,4	151,2	0,1	3,4	257,2	6,4	1,8	40	82	25	1,3
Фир	Филе "Новинка"	90гр.	24,3	12,0	0,2	206,3	0,1	0,5	105,9	0,8	3,6	55	43	3	0,2
511/3	Рис отварной	150гр	3,8	4,4	40,0	215,3	0,0	1,8	25,3	0,0	0,9	4	81	27	0,5
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	46,2	0,0	0,6		0,0	0,3	5	17	7	0,4
686	Чай с лимоном и сахаром	207гр	0,3	0,1	10,3	42,6	0,0	0,1	0,6	1,0	0,0	8	10	5	0,9
	Итого:		38,6	29,2	89,2	773,7	0,3	9,8	596,4	15,5	9,9	123	268	82	4,5
	Всего:		56,8	56,3	120,0	1214,0	0,5	15,4	1332,6	88,4	14,9	270	577	124	11,1

*Примечание: Замена посезонно


Руководитель _____
Зав. производством  _____
Калькулятор _____
Технолог _____

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


Согласовано: _____
 Директор школы _____ 

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жир	Углев		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1 4кл															
324	Пудинг из творога с яблоками 150/30гр.	180гр	22,9	22,6	37,5	445,1	0,1	5,3	152,1	0,9	2,6	283	330	41	2,1
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4		0,0	0,3	4	13	3	0,2
686	Чай с сахаром	200гр	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	0,0		5	8	4	0,9
	Итого:		24,6	23,2	62,9	558,9	0,1	5,9	152,6	0,9	2,9	292	351	48	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	17	28	12	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	15	12	0,5
140	Суп картофельный с вермишелью и курицей	210гр	6,2	6,1	18,1	152,6	0,1	4,2	183,1	5,9	1,2	16	90	25	1,2
456	Зразы рубленые	90гр.	10,2	24,6	8,0	293,9	0,4	2,9	33,9	0,1	3,0	21	121	19	1,3
317	Пюре гороховое 150/5гр.	155гр	17,3	5,1	36,1	259,5	0,6		26,8	0,0	1,2	86	247	80	5,1
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	46,2	0,0	0,6		0,0	0,3	5	17	7	0,4
705	Напиток из плодов шиповника	200гр	0,7	0,3	29,6	123,7	0,0	0,3	163,4	3,2	0,8	13	3	3	0,7
	Итого:		38,9	42,4	117,4	1006,7	1,3	11,0	536,3	27,7	11,1	158	506	147	9,8
	Всего:		63,5	65,6	180,3	1565,6	1,4	16,9	688,9	17,1	14,1	450	857	195	13,1

*Примечание: Замена посезонно


Руководитель _____
 Зав. производством _____ 
 Калькулятор _____
 Технолог _____

ООО "ГородКафе"
Примерное меню обучающихся 1-4кл. 11 день

Согласовано:
 Директор школы _____ 

№ рец	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жир	Углев		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1 4кл															
733	Оладьи из творога с джемом	180гр	14,1	5,2	64,9	363,4	35,8	3,7	183,2	6,4	1,2	139	182	29	1,3
	Йогурт фруктовый 1 штука	125гр	5,8	3,7	4,0	72,2	0,1	4,6	21,5	0,9	0,0	143	120	21	0,1
10/16	Фрукт (яблоко)	150гр	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	77,6	0,3	24	17	14	3,3
	Итого:		20,5	9,5	83,8	502,6	35,9	4,3	190,7	85,0	1,5	163	199	42	4,7
Обед с 1 по 4 класс															
57	*Салат из моркови с сахаром	60гр.	0,8	0,1	7,4	33,5	0,0	0,7	0,2	2,7	0,3	17	35	24	0,5
57	*Салат из моркови с сахаром-посезонно	60гр.	0,8	0,1	7,4	33,5	0,0	0,7	0,2	2,7	0,3	17	35	24	0,5
161	Суп молочный с рисовой	200гр	3,7	4,5	15,8	118,0	0,0	1,2	29,3	7,1	0,3	117	105	20	0,2
424	Поджарка 60/30гр.	90гр.	12,4	28,3	3,1	316,5	0,6	3,5	10,5	7,1	2,2	16	136	21	1,3
518/3	Картофель отварной	150гр	3,5	4,6	28,3	168,5	0,2	3,1	30,4	5,2	0,8	17	100	40	1,6
	Хлеб ржаной	32,5г	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	46,2	0,0	0,6		0,0	0,3	5	17	7	0,4
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр	0,4	0,0	31,4	127,5	0,0		0,6	12,9		1	15	6	1,2
	Итого:		24,4	37,6	106,5	862,2	1,0	11,6	74,5	24,9	5,7	173	409	117	5,8
	Всего:		44,9	47,1	190,3	1365,0	36,8	15,8	455,7	120,0	7,2	336	608	160	10,5

*Примечание: Замена посезонно

Руководитель _____
 Зав. производством _____ 
 Калькулятор _____
 Технолог _____

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 12 день

Согласовано:
Директор школы _____



№ рец	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жир	Углев		В 1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак с 1 4кл															
311	Каша пшеничная молочная	160гр	5,6	11,1	26,5	228,8	0,2	2,0	67,5	5,7	1,4	96	136	35	0,9
1	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,6	8,4	10,4	123,2	0,0	0,4	50,5	0,1	1,7	4	13	3	0,2
686	Чай с лимоном и сахаром	207гр	0,3	0,1	10,3	42,6	0,0	0,1	0,6	13,2	0,0	8	10	5	0,9
	Итого:		7,5	19,6	47,1	394,6	0,2	2,5	118,7	19,0	3,1	108	159	43	2,0
Обед с 1 по 4 класс															
33	*Салат из свеклы	60гр.	0,9	3,7	5,1	57,0	0,0	0,2	1,2	1,2	1,6	22	25	13	0,8
33	*Салат из свеклы-посезонно	60гр.	0,9	3,7	5,1	57,0	0,0	0,2	1,2	1,2	1,6	22	25	13	0,8
124	Щи из свежей капусты с кудрицей и сметаной	220гр	5,4	9,9	7,5	140,9	0,1	3,5	224,6	9,6	2,0	39	76	21	0,9
498	Котлеты куриные	90гр.	19,0	7,7	8,8	180,4	0,1	0,7	55,9	0,3	2,6	31	35	9	0,3
516/3	Макаронные изделия отварные	150гр	5,6	4,6	36,0	207,7	0,1	2,2	25,3	0,0	1,6	13	59	23	1,3
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0				0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,2	9,7	46,2	0,0	0,6		0,0	0,3	5	17	7	0,4
647	Кисель из джема	200гр	0,1	0,0	29,6	118,8	0,0	0,1	144,0	0,5	0,1	6	8	1	0,1
	Итого:		34,7	26,0	107,6	802,8	0,4	9,8	454,2	12,8	10,1	116	221	73	4,5
	Всего:		42,2	45,5	154,7	1200,0	0,6	12,3	572,8	49,5	13,2	224	380	116	6,6
*Примечание: Замена посезонно															

Руководитель _____
 Зав. производством _____
 Калькулятор _____
 Технолог _____