

СОГЛАСОВАНО

Кондрев С.К.

ООО "ГородКафе"



СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ
в школьных лагерях в каникулярный период
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ЗИМА 2023г.

Согласовано:

Директор ООО "ГородКафе"

Согласовано:

Директор школы

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 1 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	Са	Р	Mg	Fe												
Застрэк																											
311	Каша пшеничная молочная жидкая с	160гр.	5,6	#####	26,5	0,2	2,0	67,5	0,4	1,4	96,2	135,9	35,2	0,9													
3	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,6	8,4	10,4	0,0	0,4	50,5	-	1,7	3,8	13,0	2,6	0,2													
693	Какао с молоком	200гр.	3,8	3,7	19,9	0,0	1,0	21,4	0,0	0,0	121,4	113,1	30,5	1,0													
	Итого:		11,0	23,2	56,8	0,2	3,4	139,4	0,4	3,1	221,4	262,0	68,3	2,2													
Обед																											
50	Салат из свеклы с сыром	60гр.	3,2	5,6	4,6	0,0	0,6	39,5	1,4	114,6	72,8	15,4	0,8	0,8													
135	Суп из овощей с мясом и сметаной 200/10/10гр.	220гр.	5,7	9,4	10,9	0,1	3,9	202,2	20,0	1,8	30,5	86,6	24,1	1,1													
443	Плов 50/150гр.	200гр.	14,5	#####	40,3	0,6	4,9	278,4	3,6	3,6	17,0	196,0	48	2													
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	-	10,9	0,1	2,5	3,3	-	2,0	-	-	-	0,7													
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	0,0	0,4	-	-	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2													
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200гр.	1,0	0,2	20,2	0,0	0,4	-	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8													
	Итого:		28,1	44,7	97,0	0,8	12,7	523,3	29,0	122,5	138,1	325,0	83,1	7,2													
Полдник																											
	Фрукт(яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3													
	Итого:		0,6	0,6	14,8	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3													
	Всего:		39,7	68,5	168,6	1,0	16,7	670,3	58,4	125,9	383,6	603,6	164,9	12,7													

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 2 день

№ рсч.	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																
358	Сырники из творога, со сгущенным молоком 150/30гр.	180гр	24,9	20,7	37,4	435,1	0,1	5,7	88,5	1,1	4,0	275,2	334,1	39,5	0,9	
	Мармелад	25гр.	0,0		19,9	79,5		0,0		0,1		1,0	0,3	0,5	0,1	
686	Чай с сахаром	200гр.	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	3,0		5,4	8,2	4,4	0,9	
	Итого:		25,1	20,7	72,3	576,0	0,1	5,8	89,0	4,2	4,0	281,6	342,6	44,4	1,9	
Обед																
	Салат из моркови с яблоками	60гр.	0,7	3,1	5,0	51,0	0,0	0,6	960,9	14,7	1,5	15,8	28,4	19,8	0,7	
110	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной 200/10/10гр.	220гр.	4,7	11,3	11,4	166,1	0,2	1,7	242,5	19,2	1,7	38,3	77,4	25,3	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	
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:		22,6	42,4	85,4	813,7	1,0	10,4	1219,8	35,2	8,3	81,2	317,9	98,3	6,1	
Полдник																
	Фрукт(киви)	100гр.	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0		15,0	0,3	0,3	40,0	34,0	25,0	0,8	
	Итого:		0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	0,0	15,0	0,3	0,3	40,0	34,0	25,0	0,8	
	Всего:		48,5	63,6	165,7	1428,9	1,1	16,2	1323,8	39,7	12,6	402,9	694,5	167,7	8,8	

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 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															
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200гр.	4,57	4,54	17,43	128,89	0,07	1,24	29,31	1,36	0,45	118,89	100,77	16,07	0,36
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
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:		13,9	12,3	46,2	350,7	0,1	5,1	120,0	1,9	0,9	390,3	285,4	35,4	1,4
Обед с 1 по 4 класс															
43	Салат из белокачанной капусты	60гр.	1,0	3,1	6,1	55,9	0,0	0,6	251,0	43,1	1,4	26,1	21,6	12,3	0,4
138	Суп картофельный с гречневой крупой и мясом 200/10гр.	210гр.	5,0	8,2	14,8	152,7	0,2	2,5	168,6	15,8	1,0	14,0	89,8	31,9	1,2
438	Азу 50/150гр.	200гр.	13,3	29,4	21,2	402,4	0,6	5,1	12,3	2,2	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
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	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:		23,9	41,4	83,4	801,9	1,0	11,4	435,2	65,1	8,7	82,1	320,0	98,9	7,4
Полдник															
	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
	Итого:		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
	Всего:		38,4	54,3	144,4	1219,6	1,2	17,1	562,7	96,0	9,8	496,5	622,0	147,9	12,1

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 4 день

№ рец.	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																		
101	Зеленый горошек	30гр.	0,9	0,1	2,0	12,3	0,0	0,4	15,3					0,1	6,1	18,9	6,4	0,2
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	0,9	36,9	0,9
511	Рис отварной	150гр.	3,8	4,4	40,0	215,3	0,0	1,8	25,3	5,2	0,9	4,3	81,0	27,0	0,5	0,5	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	0,7	0,0	0,7
685	Чай с сахаром	200гр.	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	3,0	0,0	5,4	8,2	4,4	0,9	0,9	4,4	0,9
	Итого:		19,6	12,5	75,5	493,1	0,2	5,8	131,2	11,4	3,8	162,9	314,2	74,8	3,1	3,1	74,8	3,1
Обед																		
33	Салат из свеклы	60гр.	0,9	3,7	5,1	57,0	0,0	0,2	1,2	14,7	1,6	21,6	25,2	12,8	0,8	0,8	12,8	0,8
124	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 200/10/10гр.	220гр.	4,6	11,9	7,5	155,7	0,2	1,8	209,9	4,3	1,9	37,2	71,5	21,4	0,9	0,9	21,4	0,9
437	Гуляш 60/30гр.	90гр.	13,3	29,9	4,2	339,4	0,6	3,7	11,4	0,9	2,2	12,0	137,2	20,4	1,3	1,3	20,4	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	1,3	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	0,7	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	0,2	2,6	0,2
631	Компот из смеси плодов	200гр.	0,18	0,18	24,32	99,59	0,01	0,18	2,23	0,04	0,09	7,72	4,89	4,00	1,04	1,04	4,00	1,04
	Итого:		28,2	50,8	98,3	963,7	1,0	11,0	253,2	19,9	9,7	95,1	310,9	84,1	6,1	6,1	84,1	6,1
Полдник																		
	Слойка в ассортименте	95гр.	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	3,3	13,6	3,3
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7гр.	207гр.	0,27	0,06	10,27	42,64	0,00	0,13	0,64	3,00	0,01	8,13	9,82	5,26	0,89	0,89	5,26	0,89
	Итого:		0,9	0,7	25,1	109,7	0,0	0,7	8,2	32,0	0,3	32,3	26,4	18,8	4,2	4,2	18,8	4,2
	Всего:		47,8	63,3	173,9	1456,8	1,3	16,8	384,5	31,3	13,5	257,9	625,2	158,9	9,3	9,3	158,9	9,3

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 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																										
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											
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:		18,3	35,0	28,4	501,7	0,1	5,2	397,8	0,4	6,3	127,3	290,9	27,5	4,1											
Обед																										
71	Винегрет овощной	60гр.	0,9	6,1	5,0	78,8	0,0	0,5	125,9	1,2	2,7	16,9	27,5	12,4	0,5											
139	Суп картофельный с горохом и курицей 200/10гр.	210гр.	8,8	4,2	16,7	139,8	0,2	1,0	231,1	13,5	1,7	28,5	90,3	33,1	1,6											
498	Котлеты куриные	90гр.	18,3	6,9	7,7	166,7	0,1	0,5	50,8	0,3	2,6	3,7	14,0	5,3	0,3											
520	Картофельное пюре	150гр.	3,6	5,2	25,1	161,1	0,2	2,8	34,2	0,0	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											
	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:		35,8	23,0	102,1	758,3	0,6	7,7	445,9	15,3	10,1	92,9	264,1	96,0	5,9											
Полдник																										
	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											
	Итого:		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											
	Всего:		54,7	58,6	145,2	1327,1	0,8	13,5	851,2	44,7	16,7	244,4	571,6	137,1	13,4											