



СОГЛАСОВАНО  
Кондрев С.К.  
ООО "ГородКафе"

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

СЕЗОН ЗИМА-ВЕСНА 2023г.



СОГЛАСОВАНО  
Руководитель образовательного учреждения  
*Синкевич*  
МБОУ "СОШ № 21"

Согласовано:  
 Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 1 день

Согласовано:  
 Директор школы



№ 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
<b>Завтрак с 1 по 4 класс</b>															
333	Макаронны с сыром 155/15/10гр.	180гр.	10,0	12,5	39,0	308,5	0,1	3,0	110,6	0,4	2,3	164,7	144,4	32,0	1,5
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
337	Дипло варенное	40гр.	5,1	4,6	0,3	62,8	0,0	1,4	104,0	0,0	0,2	22,0	76,8	4,8	1,0
	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
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:	22,5	29,2	80,5	674,5	0,3	8,4	289,7	0,4	6,2	311,8	347,2	70,0	4,4	0,8
<b>Обед с 1 по 4 класс</b>															
33	Салат из свеклы	60гр.	0,9	3,7	5,1	57,0	0,0	0,2	1,2	2,9	1,6	21,6	25,2	12,8	0,8
	*Отуцы 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
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	30,5	86,6	24,1	1,1
461	Тфтели 60/30гр.	90гр.	7,5	16,1	10,9	218,5	0,3	2,2	57,9	3,6	1,8	27,2	92,0	17,4	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
	Сок фруктовый	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:	22,5	34,4	108,2	832,2	0,6	11,4	289,8	30,6	8,6	101,4	311,8	91,9	7,0	7,0
	Всего:	45,1	63,5	188,7	1506,7	0,9	19,8	579,5	30,9	14,8	413,3	659,1	161,8	11,4	11,4

\*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон



Согласовано:  
 Директор ООО "ГородКафе"

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 2 день

Согласовано:  
 Директор школы

СОШ № 34

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак с 1-4кл</b>															
297	Запеканка из творога с морковью, со сливочным маслом 150/30гр.	180гр	20,0	18,7	50,5	450,6	0,1	4,9	857,9	1,1	3,2	278,5	312,8	50,0	1,0
	Вафли	25гр.	0,8	0,7	20,3	90,6	0,0	0,6	20,0	0,1	0,3	19,0	29,2	3,5	0,3
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:		21,0	19,5	81,1	583,8	0,1	5,6	878,5	4,2	3,5	305,6	351,9	58,8	2,2
<b>Обед с 1 по 4 класс</b>															
25	Салат "Степной"	60гр.	1,0	6,1	5,2	79,7	0,0	0,6	282,8	-14,7	2,8	12,3	30,2	13,5	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
110	Борщ с капустой и картошкой, 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
456	Жаркое по-домашнему 50/150гр.	200гр.	13,2	27,4	21,4	384,8	0,7	5,2	12,6	1,1	3,8	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:		22,9	45,4	85,5	842,5	1,0	10,4	541,7	35,2	9,6	77,8	319,8	92,0	5,9
	Всего:		43,9	64,9	166,6	1426,3	1,1	16,0	1420,2	39,4	13,1	383,4	671,7	150,8	8,1

\*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон



Согласовано:  
 Директор ООО "ГородКафе"

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 1-4 кл. 3 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	Мg	Fe						
<b>Завтрак с 1-4 кл</b>																					
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 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	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3						
	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						
692	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						
<b>Обед с 1 по 4 класс</b>																					
45	Салат из квашеной капусты	60гр.	1,0	3,1	5,0	51,2	0,0	0,3	0,0	43,1	1,4	25,5	18,8	8,7	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	22,0	15,0	7,7	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	15,7	94,8	31,8	1,3						
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	Компот из смеси плодов	200гр.	0,2	0,2	24,3	99,6	0,0	0,2	2,2	3,6	0,1	7,7	4,9	4,0	1,0						
	Итого:		28,5	36,8	108,0	877,0	0,8	13,3	276,4	64,7	8,1	106,6	339,4	89,5	6,4						
	Всего:		44,0	56,3	178,0	1394,6	1,0	19,7	442,2	95,6	10,2	498,4	676,5	157,6	11,6						

\*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон



Согласовано:  
 Директор ООО "ГородКафе"

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 4 день

Удостоверено:  
 Директор школы

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак с 1 Акл</b>															
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	3,0	0,0	5,4	8,2	4,4	0,9
	Итого:		19,4	13,2	60,6	439,0	0,4	6,8	140,2	11,4	3,7	198,1	337,5	84,6	4,0
<b>Обед с 1 по 4 класс</b>															
	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
	*Томидоры 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	Пи 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
Фирм	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	7,0	7,3	1,6	0,1
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
647	Кисель из джема	200гр.	0,1	0,0	26,6	106,8	0,0	0,1	144,0	0,0	0,1	6,2	8,4	0,7	0,1
	Итого:		34,5	26,0	94,6	749,7	0,3	9,0	1431,7	19,9	9,3	90,0	288,7	65,2	3,6
	Всего:		53,8	39,2	155,2	1188,7	0,7	15,9	1571,9	31,3	13,0	288,1	626,2	149,8	7,6

\*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон



Согласовано:  
 Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 5 день

Согласовано:  
 Директор школы



№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витаминный состав, мг							Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Завтрак с 1-4кл</b>																			
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				
	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				
693	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				
<b>Обед с 1 по 4 класс</b>																			
33	Салат из свежих овощей	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				
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				
447	Капуста 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				
631	Компот из смеси плодов	200гр.	0,2	0,2	24,3	99,6	0,0	0,2	2,2	0,3	0,1	7,7	4,9	4,0	1,0				
	Итого:		27,1	42,1	77,1	795,9	0,9	11,5	414,7	11,9	10,0	157,7	335,1	102,7	6,8				
	Всего:		46,8	53,3	183,7	1401,8	1,2	17,1	487,7	96,0	11,6	495,8	683,6	180,4	12,3				



Согласовано:  
 Директор ООО "ГородКафе"

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 6 день

Утверждено:  
 Директор школы

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. Ценность, Ккал	Витамины, мг								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак с 1-4кл</b>															
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
<b>Обед с 1 по 4 класс</b>															
	Салат овощной	60гр.	0,9	0,1	5,5	27,0	0,0	0,5	338,0	1,2	0,2	25,8	25,8	15,6	0,9
*	Салат витаминный-посезонно	60гр.	0,9	3,0	7,0	55,0	0,0	13,0	0,0	21,0	1,4	24,0	18,0	10,0	0,3
140	Суп картофельный с вермишелью и курицей 200/10гр.	210гр.	6,2	6,1	18,1	152,6	0,1	4,2	183,1	13,5	1,2	16,4	89,9	25,1	1,2
451	Шницель мясной	90гр.	11,0	25,1	7,7	301,0	0,5	3,2	0,0	0,3	2,6	9,0	111,3	17,9	1,1
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	0,5	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:		26,9	39,4	125,9	962,7	0,8	25,5	550,2	36,3	8,5	83,8	353,9	104,0	6,2
	Всего:		45,2	74,5	154,3	1464,4	0,9	30,7	948,0	36,7	14,8	211,1	644,8	131,5	10,3

\*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон



Согласовано:  
 Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 7 день

Утверждено:  
 Директор школы



№ рел.	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	Мg	Fe			
<b>Завтрак с 1-4кл</b>																		
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) 200гр.	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			
<b>Обед с 1 по 4 класс</b>																		
45	Салат из квашеной капусты	60гр.	1,0	3,1	5,0	51,2	0,0	0,3	0,0	42,0	1,4	25,5	18,8	8,7	0,4			
	* Салат из белокачанной капусты-по сезону	60гр.	0,9	3,0	7,0	55,0	0,0	13,0	0,0	21,2	1,4	24,0	18,0	10,0	0,3			
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.	210гр.	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:		23,9	36,7	110,3	867,1	0,8	10,0	608,9	65,4	9,7	77,2	320,5	92,7	4,5			
	Всего:		41,8	58,2	182,5	1421,0	1,1	16,2	784,4	75,1	12,0	518,8	747,1	235,1	11,9			

\*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон



Согласовано:  
 Директор ООО "ГородКафе" 

Утверждено:  
 Директор школы 

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 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	Мg	Fe			
<b>Завтрак с 1-4кл</b>																		
	Икра кабачковаямаслом150/10гр.	30гр.	0,4	0,0	1,8	9,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
451	Шницель 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	0,7			
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	71,5	631,1	0,7	8,0	29,0	72,3	6,1	27,2	178,7	45,3	3,9			
<b>Обед с 1 по 4 класс</b>																		
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	Рассольник ленинградский с курпцей 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			
699	Напиток пшеничный	200гр.	0,1	0,0	25,1	101,4	0,0	0,0	1,2	2,4	0,0	5,7	3,4	1,9	0,1			
	Итого:		23,8	41,1	88,2	818,2	0,9	12,5	217,9	50,9	8,6	80,7	328,2	89,4	5,1			
	Всего:		43,2	70,9	159,6	1449,3	1,6	20,5	246,9	123,2	14,7	107,8	507,0	134,7	9,1			

\*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон



Согласовано:  
 Директор ООО "ГородКафе" 

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 9 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	Mg	Fe			
<b>Завтрак с 1-4кл</b>																		
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			
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	27,3	34,7	457,8	0,2	5,8	370,1	74,7	5,0	153,8	313,4	44,9	7,4			
<b>Обед с 1 по 4 класс</b>																		
	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 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			
100	Борщ с капустой и картофелем, с курицей 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:		26,9	25,5	97,2	725,7	0,3	10,1	577,4	13,6	7,3	214,3	427,1	111,8	5,0			
	Всего:		45,2	52,8	131,9	1183,5	0,5	15,9	947,6	88,4	12,3	368,1	740,5	156,7	12,4			

\*Примечание: Замена посезонно в осенне-весенний сезон



Согласовано:  
 Директор ООО "ГородКафе" 

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 10 день

Согласовано:  
 Директор школы 

№ рел.	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	Мg	Fe		
<b>Завтрак с 1 4кл</b>																	
324	Пудинг из творога с яблоками 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		
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:		23,9	22,4	57,3	526,2	0,1	5,7	147,9	0,9	2,9	261,3	329,0	44,7	3,2		
<b>Обед с 1 по 4 класс</b>																	
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		
Фирм	Филе куриное в сметанном соусе	90гр.	20,1	7,9	2,1	160,2	0,1	0,1	73,7	0,1	2,2	7,0	7,3	1,6	0,1		
317	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		
705	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:		48,9	26,1	112,1	879,2	0,9	8,0	576,2	16,2	10,4	143,1	387,9	125,3	8,4		
	Всего:		72,8	48,5	169,4	1405,3	1,0	13,7	724,0	17,1	13,3	404,4	716,9	170,0	11,6		

\*Примечание: Замена сезонно в осенне-весенний сезон



Согласовано:  
 Директор ООО "ГородКафе"

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся 1-4кл. 11 день

Согласовано:  
 Директор школы

№ рецеп.	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			
<b>Завтрак с 1-4кл</b>																		
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			
		200гр.	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	77,6	0,0	5,4	8,2	4,4	0,9			
685	Чай с сахаром		15,0	5,9	94,8	491,8	35,9	4,4	191,2	85,0	1,5	168,4	207,0	46,9	5,5			
	<b>Итого:</b>																	
<b>Обед с 1 по 4 класс</b>																		
57	Салат из моркови с сахаром	60гр.	0,8	0,1	7,4	33,5	0,0	0,7	1280,0	2,7	0,3	17,4	35,2	24,3	0,5			
161	Суп молочный с рисовой крупой	200гр.	3,7	4,5	15,8	118,0	0,0	1,2	29,3	7,1	0,3	116,8	104,9	19,5	0,2			
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			
	<b>Итого:</b>		21,8	34,5	92,0	765,8	0,8	9,9	1325,5	29,9	6,5	162,6	349,6	96,3	4,9			
	<b>Всего:</b>		36,8	40,4	186,7	1257,6	36,7	14,2	1516,7	114,8	8,0	331,0	556,6	143,2	10,4			



Согласовано:  
 Директор ООО "ГородКафе" 



ООО "ГородКафе"  
 Примерное меню обучающихся 1-4кл. 12 день

Согласовано:  
 Директор школы 

№ рел.	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	Мg	Fe			
<b>Завтрак с 1-4кл</b>																		
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	0,0	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	3,1	3,1	108,1	158,7	43,0	2,0			
<b>Обед с 1 по 4 класс</b>																		
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			
124	Щи 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	9,6	2,0	38,9	76,4	21,3	0,9			
456	Зразы рубленые	90гр.	10,2	24,6	8,0	293,9	0,4	2,9	38,9	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			
647	Кисель из джема	200гр.	0,1	0,0	26,6	106,8	0,0	0,1	144,0	0,5	0,1	6,2	8,4	0,7	0,1			
	Итого:		25,8	43,3	104,4	910,5	0,7	11,9	432,1	11,6	10,6	104,2	303,4	79,7	5,3			
	Всего:		33,3	62,9	151,5	1305,2	0,9	14,4	550,8	14,7	13,7	212,3	462,1	122,7	7,4			



