

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 19 " 11 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А.Широканова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (субвенция) (1 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

СТОИМОСТЬЮ 166,00 РУБ.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6	0,07	1,3	36	0,18	127	138	30	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,6	194,3	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
<b>Итого за Завтрак</b>			14,54	16	87,96	603,6	0,23	19,88	299	4,92	170	231	57	5
<b>Итого за день</b>			14,54	16	87,96	603,6	0,23	19,88	299	4,92	170	231	57	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,6	0,1	0,85	289	0,66	143	261	22	3
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за Завтрак</b>			18,82	18	50,98	449,4	0,21	15,85	289	2,13	174	315	43	6
<b>Итого за день</b>			18,82	18	50,98	449,4	0,21	15,85	289	2,13	174	315	43	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
141	Котлета Домашняя	60	8,33	8	9,59	141	0,07	0,18	19	0,15	29	29	6	
516	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4	0,08		13	7,01	13	42	8	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за Завтрак</b>			20,11	17	86,65	612,4	0,28	13,74	56	8,64	215	219	51	4
<b>Итого за день</b>			20,11	17	86,65	612,4	0,28	13,74	56	8,64	215	219	51	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 066,01	Запеканка творожная (сырники)	160	12,33	15	26,53	324,5	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			16,82	19	82,69	597,7	0,15	18,56	56	6,71	292	348	53	3
<b>Итого за день</b>			16,82	19	82,69	597,7	0,15	18,56	56	6,71	292	348	53	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 202,02	Зразы из куриной грудки с сыром	70	14,94	6	7,12	145,2	0,06	1,87	43	1,05	143	182	19	1
1 317,00	Картофель запеченный	130	2,86	5	23,31	148,7	0,17	28,6		2,03	18	84	33	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			8,88	10	85,44	415,2	0,27	28,65	133	4,95	33	145	43	1
<b>Итого за день</b>			8,88	10	85,44	415,2	0,27	28,65	133	4,95	33	145	43	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	5,19	8	35,6	171	0,15	1,27	40	0,28	136	199	55	1
97	Сыр (порциями)	20	4,38	6		72,6		0,18	20	0,04	216	156	10	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
<b>Итого за Завтрак</b>			20,33	20	86,78	587,4	0,28	18,75	80	1,82	510	511	114	6
<b>Итого за день</b>			20,33	20	86,78	587,4	0,28	18,75	80	1,82	510	511	114	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,48	20	21,63	320,3	0,09	0,66	327	0,76	306	376	27	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,17	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,36	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			22,18	24	72,18	573,6	0,15	0,77	341	1,1	334	435	44	3
<b>Итого за день</b>			22,18	24	72,18	573,6	0,15	0,77	341	1,1	334	435	44	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1150/516	Котлета из мяса кур с макаронными изделиями отварными с маслом 70/130	200	16,81	15	45,71	354,1	0,15	0,99	51	8,38	26	149	23	2
886	Чай с лимоном	200	0,08		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак</b>			19,95	16	84,05	529,5	0,21	13,55	51	8,87	50	177	37	4
<b>Итого за день</b>			19,95	16	84,05	529,5	0,21	13,55	51	8,87	50	177	37	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	9	35,79	242,6	0,19	1,14	38	0,29	131	209	65	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			14,31	15	78,25	533,6	0,32	17,7	62	0,94	308	355	105	5
<b>Итого за день</b>			14,31	15	78,25	533,6	0,32	17,7	62	0,94	308	355	105	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 066,01	Пудинг творожный	150	10,33	15	24,53	310	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
<b>Итого за Завтрак</b>			14,96	19	86,43	610,6	0,16	21	56	6,8	297	352	56	4
<b>Итого за день</b>			14,96	19	86,43	610,6	0,16	21	56	6,8	297	352	56	4
<b>Итого за период</b>			170,9	174,0	801,4	5513,0	2,26	168,5	1423	46,88	2383	3088	603	41
<b>Среднее значение за период</b>			17,09	17,4	80,141	551,3	0,226	16,85	142,3	4,688	238,3	308,8	60,3	4,1

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

" 19 " 11 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"  
Е.А. Широконова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

28.11.24

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД)  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (субвенция) (2 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

**СТОИМОСТЬЮ 166,00 РУБ.**

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	5	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	10,3	10	42,4	308,2	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	0,01	0,06	30	0,08	17	12	2	
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137	0,06			0,56	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,44</b>	<b>25</b>	<b>109,19</b>	<b>765,5</b>	<b>0,29</b>	<b>40,74</b>	<b>95</b>	<b>6,11</b>	<b>116</b>	<b>205</b>	<b>61</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,44</b>	<b>25</b>	<b>109,19</b>	<b>765,5</b>	<b>0,29</b>	<b>40,74</b>	<b>95</b>	<b>6,11</b>	<b>116</b>	<b>205</b>	<b>61</b>	<b>3</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01			0,02	1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893	Жаркое по-домашнему из говядины	200	15,5	12	37,6	392,1	0,18	21,51	28	0,6	23	241	46	4
707	Сок натуральный	200			28,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137	0,06			0,56	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,26	129,6	0,1	0,02			12		18	2
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,16</b>	<b>23</b>	<b>131,25</b>	<b>914,6</b>	<b>0,58</b>	<b>35,78</b>	<b>28</b>	<b>3,54</b>	<b>123</b>	<b>415</b>	<b>126</b>	<b>9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,16</b>	<b>23</b>	<b>131,25</b>	<b>914,6</b>	<b>0,58</b>	<b>35,78</b>	<b>28</b>	<b>3,54</b>	<b>123</b>	<b>415</b>	<b>126</b>	<b>9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	0,05	24,06	6	1,89	38	39	17	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	0,2	22	5469	3,01	22	217	14	5
995	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,19</b>	<b>29</b>	<b>88,13</b>	<b>719,1</b>	<b>0,51</b>	<b>97,12</b>	<b>5505</b>	<b>5,47</b>	<b>126</b>	<b>406</b>	<b>86</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,19</b>	<b>29</b>	<b>88,13</b>	<b>719,1</b>	<b>0,51</b>	<b>97,12</b>	<b>5505</b>	<b>5,47</b>	<b>126</b>	<b>406</b>	<b>86</b>	<b>8</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	0,02	2,07	3	1,5	15	50	8	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8			24	0,26	5	80	26	1
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	0,04			0,34	6	2	2	
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	0,01	130		0,28	5	16	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5	0,03				6		9	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01					50	3
<b>Итого за Обед</b>			29,75	20	94,42	802,1	0,15	133,1	27	2,4	39	149	50	3
<b>Итого за день</b>			29,75	20	94,42	802,1	0,15	133,1	27	2,4	39	149	50	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)  
 День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	0,04	1,02	7	4,36	12	37	7	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	10,2	11	5,46	231	0,08	2,5	12	3,26	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
706,03	Напиток яблочный с Витошкой	200			19	80	0,3	20			0,28	5	16	4
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03				0,35	9	40	12
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05				8,79	109	470	198
<b>Итого за Обед</b>			24,97	25	108,61	795,5	0,67	24,52	42	8,79	109	470	198	9
<b>Итого за день</b>			24,97	25	108,61	795,5	0,67	24,52	42	8,79	109	470	198	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)  
 День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 745	Уха Ростовская	200	1,37	1	10,94	62,1	0,08	13,09	7	0,1	15	42	16	1
1 161	Котлета Московская.	90	14,27	10	10,51	198,4	0,08	0,13		2,5	18	147	22	2
1 011,03	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	0,12	2,39	14	9,82	17	61	22	1
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1			24	0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137	0,06			0,56	10	32	8	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
<b>Итого за Обед</b>			28,43	23	107,66	745,3	0,39	39,61	21	13,41	72	326	84	5
<b>Итого за день</b>			28,43	23	107,66	745,3	0,39	39,61	21	13,41	72	326	84	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)  
 День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	0,1	16,1		0,92	12	52	21	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе (Онищенко)	100	14,01	11	9,21	285	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,46		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Обед</b>			26,26	22	110,12	819,3	0,42	24,79	24	3,89	96	405	204	9
<b>Итого за день</b>			26,26	22	110,12	819,3	0,42	24,79	24	3,89	96	405	204	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свининой	200	12,47	14	31,2	309,2	0,35	1,88		4,79	31	196	51	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,26	129,6	0,1	0,02			12		18	2
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137	0,06			0,56	10	32	8	
<b>Итого за Обед</b>			28,15	27	115,54	824,4	0,6	21,75	9	7,73	143	331	120	6
<b>Итого за день</b>			28,15	27	115,54	824,4	0,6	21,75	9	7,73	143	331	120	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308,2	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,6		0,03	15	0,04	9	6	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137	0,06			0,56	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,26	129,6	0,1	0,02			12		18	2
<b>Итого за Обед</b>			26,65	26	135,57	860,4	0,49	14,05	80	6,15	123	244	88	5
<b>Итого за день</b>			26,65	26	135,57	860,4	0,49	14,05	80	6,15	123	244	88	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	0,09	13,06	6	1,92	23	59	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	262,9	0,55	26,82	1	3,12	34	203	50	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,26	129,6	0,1	0,02			12		18	2
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137	0,06			0,56	10	32	8	
<b>Итого за Обед</b>			28,57	24	118,92	793,2	0,83	41,52	7	6,53	111	352	118	7
<b>Итого за день</b>			28,57	24	118,92	793,2	0,83	41,52	7	6,53	111	352	118	7
<b>Итого за период</b>			273,6	244,0	1119,4	8039,4	4,93	473	5838	64,02	1058	3303	1135	64
<b>Среднее значение за период</b>			27,36	24,4	111,94	803,94	0,493	47,3	583,8	6,402	105,8	330,3	113,5	6,4

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 29 " 11 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А.Широканова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

29.11.2024

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)  
ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (1 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

СТОИМОСТЬЮ 414,00 РУБ.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6	0,07	1,3	36	0,16	127	138	30	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,6	194,3	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
	<b>Итого за Завтрак</b>		14,54	16	87,96	603,6	0,23	19,88	299	4,92	170	231	57	5
<b>Обед</b>														
75	Салат Рьжик	60	3,71	5	2,57	95,9	0,03	1,86	37	2,34	88	94	18	1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	5	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	10,3	10	42,4	308,2	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	0,01	0,06	30	0,08	17	12	2	
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
	<b>Итого за Обед</b>		25,47	29	98,38	792,9	0,29	42,6	132	8,17	199	283	75	4
	<b>Итого за день</b>		40,01	45	186,34	1396,5	0,52	62,48	431	13,09	369	514	132	9

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,6	0,1	0,85	289	0,66	143	281	22	3
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
	<b>Итого за Завтрак</b>		18,82	18	50,98	449,4	0,21	15,85	289	2,13	174	315	43	6
<b>Обед</b>														
1 005	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3	1,57	37	0,01	3,33		1,39	14	17	8	
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893	Жаркое по-домашнему из говядины	200	15,5	12	37,6	392,1	0,18	21,51	28	0,6	23	241	48	4
707	Сок натуральный	200			28,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
	<b>Итого за Обед</b>		27,87	24	108,81	818,3	0,51	39,1	28	4,65	126	416	121	8
	<b>Итого за день</b>		46,69	42	159,79	1267,7	0,72	54,95	317	6,78	300	731	164	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
141	Котлета Домашняя	60	8,33	8	9,59	141	0,07	0,18	19	0,15	29	29	6	
516	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4	0,08		13	7,01	13	42	8	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за Завтрак</b>			20,11	17	86,65	612,4	0,28	13,74	56	8,64	215	219	51	4
<b>Обед</b>														
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	0,01	2,68	1	1,6	23	23	7	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	0,05	24,06	6	1,89	38	39	17	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	0,2	22	5469	3,01	22	217	14	5
995	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			25,42	33	95,58	788,6	0,52	99,8	5508	7,07	149	429	93	8
<b>Итого за день</b>			45,53	50	182,23	1401	0,8	113,5	5562	15,71	364	648	144	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 066,01	Запеканка творожная (сырники)	160	12,33	15	26,63	324,5	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			16,82	19	82,69	597,7	0,15	18,56	56	6,71	292	348	53	3
<b>Обед</b>														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	0,02	2,07	3	1,5	15	50	8	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8			24	0,26	5	80	26	1
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	0,04			0,34	6	2	2	
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	0,01	130			5	16	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			30,59	20	98,8	824,4	0,19	138,9	27	5,15	51	177	62	3
<b>Итого за день</b>			47,41	39	181,49	1422,1	0,34	157,4	83	11,86	343	525	115	6



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 202,02	Зразы из куриной грудки с сыром	70	14,94	6	7,12	145,2	0,06	1,67	43	1,05	143	182	19	1
1 317,00	Картофель запеченный	130	2,86	5	23,31	148,7	0,17	28,6		2,03	18	84	33	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,82	16	92,56	560,4	0,33	30,32	176	6	176	327	62	2
<b>Обед</b>														
1 157	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	0,02	4,29	30	0,12	106	70	13	1
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	0,04	1,02	7	4,36	12	37	7	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	10,2	11	5,46	231	0,08	2,5	12	3,26	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
706,03	Напиток яблочный с Витошкой	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
<b>Итого за Обед</b>			28,02	29	112,63	857,8	0,69	28,81	72	8,91	215	540	211	10
<b>Итого за день</b>			51,84	45	205,19	1418,2	1,02	59,13	248	14,91	391	867	273	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	5,19	8	35,6	171	0,15	1,27	40	0,28	136	199	55	1
97	Сыр (порциями)	20	4,38	6		72,6		0,18	20	0,04	216	156	10	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
<b>Итого за Завтрак</b>			20,33	20	86,78	587,4	0,28	18,75	80	1,82	510	511	114	6
<b>Обед</b>														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	0,04	6,71		1,87	15	30	15	1
1 745	Уха Ростовская	200	1,37	1	10,94	62,1	0,08	13,09	7	0,1	15	42	16	1
1 161	Котлета Московская.	90	14,27	10	10,51	198,4	0,08	0,13		2,5	16	147	22	2
1 011,03	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	0,12	2,39	14	9,82	17	61	22	1
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	166,4	1,63	1,08	1388	12,98	478	3112	903	28
<b>Итого за Обед</b>			28,08	29,65	112,98	848,1	1,98	47,4	1389	27,63	551	3412	986	33
<b>Итого за день</b>			48,41	49,65	199,76	1435,5	2,26	66,15	1469	29,45	1061	3923	1100	39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
958	Омлет запеченый или паровой с сыром	150	16,48	20	21,63	320,3	0,09	0,66	327	0,76	306	376	27	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,17	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,18</b>	<b>24</b>	<b>72,18</b>	<b>573,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,77</b>	<b>341</b>	<b>1,1</b>	<b>334</b>	<b>435</b>	<b>44</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
817	Маринад овощной	60	1,12	6	6,83	84,6	0,03	7,85	432	2,72	189	0,6	18	
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	0,1	16,1		0,92	12	52	21	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе	100	14,01	11	9,21	285	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,46		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,38</b>	<b>28</b>	<b>116,95</b>	<b>903,9</b>	<b>0,45</b>	<b>32,64</b>	<b>456</b>	<b>6,61</b>	<b>285</b>	<b>405,6</b>	<b>222</b>	<b>9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,56</b>	<b>52</b>	<b>189,13</b>	<b>1477,5</b>	<b>0,6</b>	<b>33,41</b>	<b>797</b>	<b>7,71</b>	<b>619</b>	<b>840,6</b>	<b>266</b>	<b>12</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1150	Котлета из мяса кур	70	11,2	7	10,21	169,7	0,07	0,99	38	1,37	13	107	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	8	35,5	184,4	0,08		13	7,01	13	42	8	1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,95</b>	<b>16</b>	<b>84,05</b>	<b>529,5</b>	<b>0,21</b>	<b>13,55</b>	<b>51</b>	<b>8,87</b>	<b>50</b>	<b>177</b>	<b>37</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
1 006	Огурцы соленые порционно	60	0,48	1,02	0,06	7,8	0,012	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свининой	200	12,47	14	31,2	309,2	0,35	1,88		4,79	31	198	51	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 192	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,24	134,3	0,03			0,8	5	21	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,34</b>	<b>27,02</b>	<b>121,83</b>	<b>833,2</b>	<b>0,562</b>	<b>24,74</b>	<b>12</b>	<b>8,11</b>	<b>150,8</b>	<b>350,4</b>	<b>119,4</b>	<b>5,36</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,29</b>	<b>43,02</b>	<b>205,88</b>	<b>1362,7</b>	<b>0,772</b>	<b>38,29</b>	<b>63</b>	<b>16,98</b>	<b>200,8</b>	<b>527,4</b>	<b>156,4</b>	<b>9,36</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	9	35,79	242,6	0,19	1,14	38	0,29	131	209	65	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,31</b>	<b>15</b>	<b>78,25</b>	<b>533,6</b>	<b>0,32</b>	<b>17,7</b>	<b>62</b>	<b>0,94</b>	<b>308</b>	<b>355</b>	<b>105</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
75	Салат Рьжик	60	3,71	8	2,57	95,9	0,03	1,86	37	2,34	88	94	18	1
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308,2	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,6		0,03	15	0,04	9	6	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,55</b>	<b>32</b>	<b>114,13</b>	<b>823</b>	<b>0,44</b>	<b>15,9</b>	<b>117</b>	<b>8,21</b>	<b>200</b>	<b>322</b>	<b>93</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,86</b>	<b>47</b>	<b>192,38</b>	<b>1356,6</b>	<b>0,76</b>	<b>33,6</b>	<b>179</b>	<b>9,15</b>	<b>508</b>	<b>677</b>	<b>198</b>	<b>10</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 066,01	Пудинг творожный	150	10,33	15	24,53	310	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,96</b>	<b>19</b>	<b>86,43</b>	<b>610,6</b>	<b>0,16</b>	<b>21</b>	<b>56</b>	<b>6,8</b>	<b>297</b>	<b>352</b>	<b>56</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
999	Салат Бурячок	60	0,66	5	3,32	97,6	0,01	4,32		4,01	17	19	10	1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	0,09	13,06	6	1,92	23	59	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	262,9	0,55	26,82	1	3,12	34	203	50	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,42</b>	<b>27</b>	<b>98,23</b>	<b>757,5</b>	<b>0,76</b>	<b>45,83</b>	<b>7</b>	<b>10,26</b>	<b>117</b>	<b>355</b>	<b>116</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,38</b>	<b>46</b>	<b>184,66</b>	<b>1368,1</b>	<b>0,92</b>	<b>66,83</b>	<b>63</b>	<b>17,06</b>	<b>414</b>	<b>707</b>	<b>171</b>	<b>11</b>
<b>Итого за период</b>			<b>455,0</b>	<b>458,7</b>	<b>1886,9</b>	<b>13906,9</b>	<b>8,712</b>	<b>686,8</b>	<b>9212</b>	<b>142,7</b>	<b>4570</b>	<b>9960</b>	<b>2719</b>	<b>134,4</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>45,5</b>	<b>45,87</b>	<b>188,69</b>	<b>1390,69</b>	<b>0,871</b>	<b>68,68</b>	<b>921,2</b>	<b>14,27</b>	<b>457</b>	<b>996</b>	<b>271,9</b>	<b>13,44</b>

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 29 " 11 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

28 11 2024

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)  
ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (2 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
СТОИМОСТЬЮ 414,00 РУБ.**

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
75	Салат Рыжик	60	3,71	5	2,57	95,9	0,03	1,86	37	2,34	88	94	18	1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	5	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	10,3	10	42,4	308,2	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	0,01	0,06	30	0,08	17	12	2	
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			25,47	29	98,38	792,9	0,29	42,6	132	8,17	199	283	75	4
<b>Полдник</b>														
444,01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2	0,35	1,88		4,79	31	196	51	2
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
<b>Итого за Полдник</b>			15,42	16	77,46	522,9	0,44	20,44	0	6,29	66	237	70	6
<b>Итого за день</b>			40,89	45	175,8	1315,8	0,73	63,04	132	14,46	265	520	145	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 006	Огурцы соленые порционно	60	0,48	1,02	0,06	7,6	0,01	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893	Жаркое по-домашнему из говядины	200	15,5	12	37,6	392,1	0,18	21,51	28	0,6	23	241	46	4
707	Сок натуральный	200			28,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			27,83	22,02	107,3	788,9	0,51	38,77	31	3,32	125,8	413,4	121,4	8,36
<b>Полдник</b>														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,6	0,1	0,85	289	0,66	143	261	22	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за Полдник</b>			18,82	18	50,98	449,4	0,21	15,85	289	2,13	174	315	43	6
<b>Итого за день</b>			46,65	40,02	158,3	1238,3	0,72	54,62	320	5,45	299,8	728,4	164,4	14,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	0,01	2,68	1	1,6	23	23	7	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	0,05	24,06	6	1,89	38	39	17	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	0,2	22	5469	3,01	22	217	14	5
995	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,42</b>	<b>33</b>	<b>95,58</b>	<b>788,6</b>	<b>0,52</b>	<b>99,8</b>	<b>5506</b>	<b>7,07</b>	<b>149</b>	<b>429</b>	<b>93</b>	<b>8</b>
<b>Полдник</b>														
141	Котлета Домашняя	60	8,33	8	9,59	141	0,07	0,18	19	0,15	29	29	6	
516	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4	0,08		13	7,01	13	42	8	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за Полдник</b>			<b>20,11</b>	<b>17</b>	<b>86,65</b>	<b>612,4</b>	<b>0,28</b>	<b>13,74</b>	<b>56</b>	<b>8,64</b>	<b>215</b>	<b>219</b>	<b>51</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,53</b>	<b>50</b>	<b>182,2</b>	<b>1401</b>	<b>0,8</b>	<b>113,5</b>	<b>5562</b>	<b>15,71</b>	<b>364</b>	<b>648</b>	<b>144</b>	<b>12</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	0,02	2,07	3	1,5	15	50	8	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8								
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	0,04		24	0,26	5	80	26	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,59</b>	<b>20</b>	<b>98,8</b>	<b>824,4</b>	<b>0,19</b>	<b>138,9</b>	<b>27</b>	<b>5,15</b>	<b>51</b>	<b>177</b>	<b>62</b>	<b>3</b>
<b>Полдник</b>														
1 066,01	Запеканка творожная (сырники)	160	13,33	15	26,53	324,5	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Полдник</b>			<b>17,82</b>	<b>19</b>	<b>82,69</b>	<b>597,7</b>	<b>0,15</b>	<b>18,56</b>	<b>56</b>	<b>6,71</b>	<b>292</b>	<b>348</b>	<b>53</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,41</b>	<b>39</b>	<b>181,5</b>	<b>1422,1</b>	<b>0,34</b>	<b>157,4</b>	<b>83</b>	<b>11,86</b>	<b>343</b>	<b>525</b>	<b>115</b>	<b>6</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 157	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	0,02	4,29	30	0,12	106	70	13	1
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	0,04	1,02	7	4,36	12	37	7	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	10,2	11	5,46	231	0,08	2,5	12	3,26	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
706,03	Напиток яблочный с Витошкой	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,02</b>	<b>29</b>	<b>112,6</b>	<b>857,8</b>	<b>0,69</b>	<b>28,81</b>	<b>72</b>	<b>8,91</b>	<b>215</b>	<b>540</b>	<b>211</b>	<b>10</b>
<b>Полдник</b>														
1 202,02	Зразы из куриной грудки с сыром	70	14,94	6	7,12	145,2	0,06	1,67	43	1,05	143	182	19	1
1 317,00	Картофель запеченный	130	2,86	5	23,31	148,7	0,17	28,6		2,03	18	84	33	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>23,82</b>	<b>16</b>	<b>92,56</b>	<b>560,4</b>	<b>0,33</b>	<b>30,32</b>	<b>176</b>	<b>6</b>	<b>176</b>	<b>327</b>	<b>62</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,84</b>	<b>45</b>	<b>205,2</b>	<b>1418,2</b>	<b>1,02</b>	<b>59,13</b>	<b>248</b>	<b>14,91</b>	<b>391</b>	<b>867</b>	<b>273</b>	<b>12</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	0,04	6,71		1,87	15	30	15	1
1 745	Уха Ростовская	200	1,37	1	10,94	62,1	0,08	13,09	7	0,1	15	42	16	1
1 161	Котлета Московская.	90	14,27	10	10,51	198,4	0,08	0,13		2,5	16	147	22	2
1 011,03	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	0,12	2,39	14	9,82	17	61	22	1
930,03	Напиток из вишни с/м	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	168,4	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,08</b>	<b>29,65</b>	<b>113</b>	<b>848,1</b>	<b>1,98</b>	<b>47,4</b>	<b>1389</b>	<b>27,63</b>	<b>551</b>	<b>3412</b>	<b>986</b>	<b>33</b>
<b>Полдник</b>														
1 071,03	Рагу с мясом свинины	200	3,06		27,29	328,5	0,02	1,28		0,08	5	11	3	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,01</b>	<b>2</b>	<b>73,55</b>	<b>542,2</b>	<b>0,11</b>	<b>19,84</b>	<b>0</b>	<b>1,58</b>	<b>40</b>	<b>52</b>	<b>22</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,09</b>	<b>31,65</b>	<b>186,5</b>	<b>1390,3</b>	<b>2,09</b>	<b>67,24</b>	<b>1389</b>	<b>29,21</b>	<b>591</b>	<b>3464</b>	<b>1008</b>	<b>37</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	0,68	2	5,48	42,8	0,01	6		0,87	18	20	11	1
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	0,1	16,1		0,92	12	52	21	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе	100	14,01	11	9,21	217,9	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,46		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,94</b>	<b>24</b>	<b>115,6</b>	<b>795</b>	<b>0,43</b>	<b>30,79</b>	<b>24</b>	<b>4,76</b>	<b>114</b>	<b>425</b>	<b>215</b>	<b>10</b>
<b>Полдник</b>														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,48	20	21,63	320,3	0,09	0,66	327	0,76	306	376	27	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,17	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>22,18</b>	<b>24</b>	<b>72,18</b>	<b>573,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,77</b>	<b>341</b>	<b>1,1</b>	<b>334</b>	<b>435</b>	<b>44</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,12</b>	<b>48</b>	<b>187,8</b>	<b>1368,6</b>	<b>0,58</b>	<b>31,56</b>	<b>365</b>	<b>5,86</b>	<b>448</b>	<b>860</b>	<b>259</b>	<b>13</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 006	Огурцы соленые порционно	60	0,48	1,02	0,06	7,6	0,01	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2	0,35	1,88		4,79	31	196	51	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 192	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,24	134,3	0,03			0,6	5	21	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,34</b>	<b>27,02</b>	<b>121,8</b>	<b>833</b>	<b>0,56</b>	<b>24,74</b>	<b>12</b>	<b>8,11</b>	<b>150,8</b>	<b>350,4</b>	<b>119,4</b>	<b>5,36</b>
<b>Полдник</b>														
1150	Котлета из мяса кур	70	11,2	7	10,21	169,7	0,07	0,99	38	1,37	13	107	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	8	35,5	184,4	0,08		13	7,01	13	42	8	1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
<b>Итого за Полдник</b>			<b>19,95</b>	<b>16</b>	<b>84,05</b>	<b>529,5</b>	<b>0,21</b>	<b>13,55</b>	<b>51</b>	<b>8,87</b>	<b>50</b>	<b>177</b>	<b>37</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,29</b>	<b>43,02</b>	<b>205,9</b>	<b>1362,5</b>	<b>0,77</b>	<b>38,29</b>	<b>63</b>	<b>16,98</b>	<b>200,8</b>	<b>527,4</b>	<b>156,4</b>	<b>9,36</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
75	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	0,03	1,86	37	2,34	88	94	18	1
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308,2	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,6		0,03	15	0,04	9	6	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,55</b>	<b>32</b>	<b>114,1</b>	<b>823</b>	<b>0,44</b>	<b>15,9</b>	<b>117</b>	<b>8,21</b>	<b>200</b>	<b>322</b>	<b>93</b>	<b>5</b>
<b>Полдник</b>														
1087	Кнели куриные паровые	70	11,5	5	13,13	179,6	0,09	1,27	49	1,76	17	137	19	2
512	Рис припущенный	130	3,35	5	35,01	220,5	0,04		24	0,26	5	80	26	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Полдник</b>			<b>10,47</b>	<b>11</b>	<b>77,47</b>	<b>511,5</b>	<b>0,17</b>	<b>16,56</b>	<b>48</b>	<b>0,91</b>	<b>182</b>	<b>226</b>	<b>66</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,02</b>	<b>43</b>	<b>191,6</b>	<b>1334,5</b>	<b>0,61</b>	<b>32,46</b>	<b>165</b>	<b>9,12</b>	<b>382</b>	<b>548</b>	<b>159</b>	<b>9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
999	Салат Бурячок	60	0,66	5	3,32	97,6	0,01	4,32		4,01	17	19	10	1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	0,09	13,06	6	1,92	23	59	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	262,9	0,55	26,82	1	3,12	34	203	50	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,42</b>	<b>27</b>	<b>98,23</b>	<b>757,5</b>	<b>0,76</b>	<b>45,83</b>	<b>7</b>	<b>10,26</b>	<b>117</b>	<b>355</b>	<b>115</b>	<b>7</b>
<b>Полдник</b>														
1 066,01	Пудинг творожный	150	10,33	15	24,53	310	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
<b>Итого за Полдник</b>			<b>14,96</b>	<b>19</b>	<b>86,43</b>	<b>610,6</b>	<b>0,16</b>	<b>21</b>	<b>56</b>	<b>6,8</b>	<b>297</b>	<b>352</b>	<b>56</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,38</b>	<b>46</b>	<b>184,7</b>	<b>1368,1</b>	<b>0,92</b>	<b>66,83</b>	<b>63</b>	<b>17,06</b>	<b>414</b>	<b>707</b>	<b>171</b>	<b>11</b>
<b>Итого за период</b>			<b>438,2</b>	<b>430,7</b>	<b>1859</b>	<b>13619,4</b>	<b>8,58</b>	<b>684,1</b>	<b>8390</b>	<b>140,6</b>	<b>3699</b>	<b>9394,8</b>	<b>2595</b>	<b>133,7</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>43,82</b>	<b>43,07</b>	<b>185,9</b>	<b>1361,94</b>	<b>0,858</b>	<b>68,41</b>	<b>839</b>	<b>14,06</b>	<b>369,9</b>	<b>939,48</b>	<b>259,5</b>	<b>13,37</b>



СОГЛАСОВАНО:

Директор



" 29 " 11 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А.Широканова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

29 11 24

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД)  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (родительской платы) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
СТОИМОСТЬЮ 170,00 РУБ.**

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	5	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	10,3	10	42,4	308,2	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	0,01	0,06	30	0,08	17	12	2	
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>21,76</b>	<b>24</b>	<b>95,81</b>	<b>697</b>	<b>0,26</b>	<b>40,74</b>	<b>95</b>	<b>5,83</b>	<b>111</b>	<b>189</b>	<b>57</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,76</b>	<b>24</b>	<b>95,81</b>	<b>697</b>	<b>0,26</b>	<b>40,74</b>	<b>95</b>	<b>5,83</b>	<b>111</b>	<b>189</b>	<b>57</b>	<b>3</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893	Жаркое по-домашнему из говядины	200	15,5	12	37,6	392,1	0,18	21,51	28	0,6	23	241	46	4
707	Сок натуральный	200			28,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
1 192	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,24	134,3	0,03			0,6	5	21	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,87</b>	<b>22</b>	<b>137,48</b>	<b>915,6</b>	<b>0,53</b>	<b>35,77</b>	<b>28</b>	<b>3,86</b>	<b>117</b>	<b>420</b>	<b>117</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,87</b>	<b>22</b>	<b>137,48</b>	<b>915,6</b>	<b>0,53</b>	<b>35,77</b>	<b>28</b>	<b>3,86</b>	<b>117</b>	<b>420</b>	<b>117</b>	<b>8</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	0,05	24,06	6	1,89	38	39	17	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	0,2	22	5469	3,01	22	217	14	5
995	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137	0,06			0,56	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,87</b>	<b>30</b>	<b>101,51</b>	<b>787,6</b>	<b>0,54</b>	<b>97,12</b>	<b>5505</b>	<b>5,75</b>	<b>131</b>	<b>422</b>	<b>90</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,87</b>	<b>30</b>	<b>101,51</b>	<b>787,6</b>	<b>0,54</b>	<b>97,12</b>	<b>5505</b>	<b>5,75</b>	<b>131</b>	<b>422</b>	<b>90</b>	<b>8</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5	0,02	2,07	3	1,5	15	50	8	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8								
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	0,04		24	0,26	5	80	26	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,75</b>	<b>20</b>	<b>94,42</b>	<b>802,1</b>	<b>0,15</b>	<b>133,1</b>	<b>27</b>	<b>2,4</b>	<b>39</b>	<b>149</b>	<b>50</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,75</b>	<b>20</b>	<b>94,42</b>	<b>802,1</b>	<b>0,15</b>	<b>133,1</b>	<b>27</b>	<b>2,4</b>	<b>39</b>	<b>149</b>	<b>50</b>	<b>3</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	0,04	1,02	7	4,36	12	37	7	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	10,2	11	5,46	231	0,08	2,5	12	3,26	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
706,03	Напиток яблочный с Витошкой	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,97</b>	<b>25</b>	<b>108,61</b>	<b>795,5</b>	<b>0,67</b>	<b>24,52</b>	<b>42</b>	<b>8,79</b>	<b>109</b>	<b>470</b>	<b>198</b>	<b>9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,97</b>	<b>25</b>	<b>108,61</b>	<b>795,5</b>	<b>0,67</b>	<b>24,52</b>	<b>42</b>	<b>8,79</b>	<b>109</b>	<b>470</b>	<b>198</b>	<b>9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 745	Уха Ростовская	200	1,37	1	10,94	62,1	0,08	13,09	7	0,1	15	42	16	1
1 161	Котлета Московская.	90	14,27	10	10,51	198,4	0,08	0,13		2,5	16	147	22	2
1 011,03	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	0,12	2,39	14	9,82	17	61	22	1
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	168,4	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,64</b>	<b>25,65</b>	<b>107,15</b>	<b>780,4</b>	<b>1,94</b>	<b>40,69</b>	<b>1389</b>	<b>25,76</b>	<b>536</b>	<b>3382</b>	<b>971</b>	<b>32</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,64</b>	<b>25,65</b>	<b>107,15</b>	<b>780,4</b>	<b>1,94</b>	<b>40,69</b>	<b>1389</b>	<b>25,76</b>	<b>536</b>	<b>3382</b>	<b>971</b>	<b>32</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	0,1	16,1		0,92	12	52	21	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе (Онищенко)	100	14,01	11	9,21	285	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,46		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Обед</b>			26,26	22	110,12	819,3	0,42	24,79	24	3,89	96	405	204	9
<b>Итого за день</b>			26,26	22	110,12	819,3	0,42	24,79	24	3,89	96	405	204	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свининой	200	12,47	14	31,2	309,2	0,35	1,88		4,79	31	196	51	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 192	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,24	134,3	0,03			0,6	5	21	4	
<b>Итого за Обед</b>			25,86	26	121,77	825,4	0,55	21,74	9	8,05	137	336	111	5
<b>Итого за день</b>			25,86	26	121,77	825,4	0,55	21,74	9	8,05	137	336	111	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308,2	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,6		0,03	15	0,04	9	6	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			21,84	24	111,56	727,1	0,41	14,04	80	5,87	112	228	75	4
<b>Итого за день</b>			21,84	24	111,56	727,1	0,41	14,04	80	5,87	112	228	75	4

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

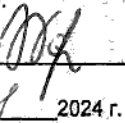
Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	0,09	13,06	6	1,92	23	59	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	262,9	0,55	26,82	1	3,12	34	203	50	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,76</b>	<b>22</b>	<b>94,91</b>	<b>659,9</b>	<b>0,75</b>	<b>41,51</b>	<b>7</b>	<b>6,25</b>	<b>100</b>	<b>336</b>	<b>105</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,76</b>	<b>22</b>	<b>94,91</b>	<b>659,9</b>	<b>0,75</b>	<b>41,51</b>	<b>7</b>	<b>6,25</b>	<b>100</b>	<b>336</b>	<b>105</b>	<b>6</b>
<b>Итого за период</b>			<b>257,6</b>	<b>240,7</b>	<b>1083,3</b>	<b>7809,9</b>	<b>6,22</b>	<b>474</b>	<b>7206</b>	<b>76,45</b>	<b>1488</b>	<b>6337</b>	<b>1978</b>	<b>87</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>25,76</b>	<b>24,07</b>	<b>108,33</b>	<b>780,99</b>	<b>0,622</b>	<b>47,4</b>	<b>720,6</b>	<b>7,645</b>	<b>148,8</b>	<b>633,7</b>	<b>197,8</b>	<b>8,7</b>

СОГЛАСОВАНО:

Директор



" 29 " 11 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗОВАННОГО (ПОЛДНИК)  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ (родительской платы) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
СТОИМОСТЬЮ 47,00 РУБ.**

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник</b>														
1 437,01	Олады	100	8,49	14	39,73	356	0,13	0,7	36	5,23	73	120	18	1
902	Молоко сгущенное	25	1,98	2	13,6	80,3	0,02	0,25	11	0,05	77	55	9	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
<b>Итого за Полдник</b>			10,47	16	69,33	500,1	0,15	0,95	47	5,28	150	175	27	1
<b>Итого за день</b>			10,47	16	69,33	500,1	0,15	0,95	47	5,28	150	175	27	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник</b>														
942,07	Слойка со сгущенкой	70	5,14	9	42,1	275,1	0,08	0,02	306	3,8	9	60	10	1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
<b>Итого за Полдник</b>			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1
<b>Итого за день</b>			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник</b>														
767	Булочка ванильная.	60	5,08	5	34,5	205,6	0,1		163	2,34	15	55	18	1
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
<b>Итого за Полдник</b>			5,08	5	56,9	300,6	0,14	4	163	2,74	55	79	36	2
<b>Итого за день</b>			5,08	5	56,9	300,6	0,14	4	163	2,74	55	79	36	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник</b>														
1 444	Сырная палочка	60	8,12	7	32,7	208,5	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
<b>Итого за Полдник</b>			8,12	7	48,7	272,3	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1
<b>Итого за день</b>			8,12	7	48,7	272,3	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник</b>														
942,02	Слойка с вишней	70	5,14	9	42,1	275,1	0,08	0,02	306	3,8	9	60	10	1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
<b>Итого за Полдник</b>			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1
<b>Итого за день</b>			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник</b>														
942,07	Слойка со сгущенкой	70	5,14	9	42,1	275,1	0,08	0,02	306	3,8	9	60	10	1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
<b>Итого за Полдник</b>			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1
<b>Итого за день</b>			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник</b>														
769	Булочка домашняя	100	7,55	12	61,85	394	0,13		64	1,19	8	74	12	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
<b>Итого за Полдник</b>			7,55	12	77,85	457,8	0,13		64	1,19	8	74	12	1
<b>Итого за день</b>			7,55	12	77,85	457,8	0,13		64	1,19	8	74	12	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник</b>														
1 444	Сырная палочка	60	8,12	7	32,7	208,5	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1
393	Компот из вишни	200	0,24		21,14	87,4	0,01	4,5		0,09	12	9	8	
<b>Итого за Полдник</b>			8,36	7	53,84	295,9	0,13	4,58	156	2,86	119	140	33	1
<b>Итого за день</b>			8,36	7	53,84	295,9	0,13	4,58	156	2,86	119	140	33	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник</b>														
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
935,01	Йогурт питьевой	150	3,01	2	5,28	52,4	0,04	0,13	16	0,07	26	48	14	
<b>Итого за Полдник</b>			6,78	6	35,99	176,5	0,1	0,18	149	1,82	35	87	20	
<b>Итого за день</b>			6,78	6	35,99	176,5	0,1	0,18	149	1,82	35	87	20	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Полдник</b>														
938,06	Булочка Романтика с творогом	70	7,74	9	27,77	223,5	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
<b>Итого за Полдник</b>			7,74	9	43,77	287,3	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1
<b>Итого за день</b>			7,74	9	43,77	287,3	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1
<b>Итого за период</b>			69,7	89	558,2	3295,5	1,08	17,63	1841	30,53	55,1	960	197	10
<b>Среднее значение за период</b>			6,97	8,9	55,82	329,55	0,108	1,763	184,1	3,053	55,1	96	19,7	1

Составил \_\_\_\_\_ Селезнева Ольга Алексан Утвердил \_\_\_\_\_  
М.П.