

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 ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (субсидия) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 50,21 РУБ.**

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
769	Булочка домашняя	80	6,04	9	49,48	315,2	0,1		51	0,95	7	59	10	1
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Завтрак			6,04	9	71,88	410,2	0,14	4	51	1,35	47	83	28	2
Итого за день			6,04	9	71,88	410,2	0,14	4	51	1,35	47	83	28	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
942,07	Слойка со сгущенкой	60	4,41	8	36,09	235,8	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Завтрак			4,41	8	52,09	299,6	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
Итого за день			4,41	8	52,09	299,6	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 444	Сырная палочка	80	10,82	9	43,6	278	0,16	0,1	209	3,7	142	175	33	2
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
Итого за Завтрак			11,82	9	71,53	395,7	0,18	0,72	209	4,55	170	202	50	3
Итого за день			11,82	9	71,53	395,7	0,18	0,72	209	4,55	170	202	50	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
Итого за Завтрак			11,58	13	42,15	375,5	0,12	1,66	212	2,51	189	204	33	1
Итого за день			11,58	13	42,15	375,5	0,12	1,66	212	2,51	189	204	33	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
775,01	Булочка сахарная	80	6,03	7	49,14	198,5	0,09	0,09	212	2,8	14	62	10	1
930,03	Напиток из вишни с/м	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
Итого за Завтрак			6,15	7	63,99	259,6	0,09	24,09	212	2,88	19	66	14	1
Итого за день			6,15	7	63,99	259,6	0,09	24,09	212	2,88	19	66	14	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 287,01	Хачапури из теста слоеного	60	4,86	7	1,2	86,6	0,01		4	1,82	2	8	2	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Завтрак			4,86	7	17,2	150,4	0,01		4	1,82	2	8	2	
Итого за день			4,86	7	17,2	150,4	0,01		4	1,82	2	8	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
769	Булочка домашняя	80	6,04	9	49,48	315,2	0,1		51	0,95	7	59	10	1
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Завтрак			6,04	9	71,88	410,2	0,14	4	51	1,35	47	83	28	2
Итого за день			6,04	9	71,88	410,2	0,14	4	51	1,35	47	83	28	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
942,07	Слойка со сгущенкой	60	4,41	8	36,09	235,8	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Завтрак			4,41	8	52,09	299,6	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
Итого за день			4,41	8	52,09	299,6	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
Завтрак														
1 190,02	Конвертик с сыром	80	7,6	8	24,66	199,6	0,07	0,11	33	2,39	47	92	16	1
930,05	Напиток из черной смородины с/м	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
Итого за Завтрак			7,72	8	39,51	260,7	0,07	24,11	33	2,47	52	96	20	1
Итого за день			7,72	8	39,51	260,7	0,07	24,11	33	2,47	52	96	20	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
Завтрак														
938,08	Булочка Романтика с повидлом	80	5,21	8	43,97	269,1	0,07	0,01	202	2,79	14	58	8	1
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Завтрак			5,27	8	59,13	329	0,07	2,57	202	2,8	17	59	9	1
Итого за день			5,27	8	59,13	329	0,07	2,57	202	2,8	17	59	9	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
Завтрак														
1 444	Сырная палочка	80	8,12	7	32,7	208,5	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1
930,03	Напиток из вишни с/м	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
Итого за Завтрак			8,24	7	47,55	269,6	0,12	24,08	156	2,85	112	135	29	1
Итого за день			8,24	7	47,55	269,6	0,12	24,08	156	2,85	112	135	29	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: суббота
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
Завтрак														
938,07	Булочка Ромашка	70	5,7	9	47,65	295,3	0,09		18	4,14	6	55	9	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
Итого за Завтрак			9,54	13	62,03	447,3	0,14	1,56	42	4,21	154	168	31	1
Итого за день			9,54	13	62,03	447,3	0,14	1,56	42	4,21	154	168	31	1
Итого за период			86,08	106	651	3907,4	1,22	86,83	1698	33,31	825	1208	260	15
Среднее значение за период			7,173	8,833	54,25	325,62	0,102	7,236	141,5	2,776	68,75	100,7	21,67	1,25

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 5-11 КЛАССОВ (1 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 414,00 РУБ.**

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
235,06	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	8,2	8	31,88	205,8	0,07	1,3	38	0,18	127	138	30	
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,18	59,9		2,58		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	80	6,49	8	17,6	194,3	0,07	0,02	283	3,28	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие*	160	0,84	1	15,88	75,2	0,05	16		0,32	28	18	14	4
	Итого за Завтрак		17,64	18	95,54	613,8	0,23	19,88	299	4,92	170	231	67	6
Обед														
75	Салат Рьжик	100	6,18	13	4,28	159,9	0,05	3,1	61	3,9	146	157	31	1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной.	250	3,79	7	17,34	147,6	0,06	18,58	11	2,37	67	60	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,08	2	30	4	
1 454,01	Пальмени отварные с маслом	220	8,03	14	46,64	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	15	1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,88	41,2	0,01	0,08	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
	Итого за Обед		26,43	43	107,8	917,3	0,34	47,73	184	10,55	271	366	94	4
	Итого за день		38,69	61	221,63	1572,4	0,57	67,61	483	15,47	441	597	151	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8	0,13	1,13	388	0,89	190	348	29	4
1 188	Чай с сахаром	207			16,56	66,1								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,78	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
	Итого за Завтрак		21,96	24	66,19	517,9	0,24	16,13	388	2,36	221	402	50	7
Обед														
1 005	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5	2,61	61,6	0,02	5,55		2,31	23	28	13	1
139,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	156,6	0,23	11,56		2,45	44	108	39	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	220	18,2	18	50	431,3	0,19	23,66	31	0,66	25	265	51	4
707	Сок натуральный	200			22,4	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
	Итого за Обед		32,09	34	120,55	913,4	0,57	46,78	31	6,12	148	472	139	9
	Итого за день		64,65	68	186,74	1431,3	0,81	62,91	419	8,48	369	874	189	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед) НЖВ День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
661	Котлета "Домашняя"	70	9,9	9	11,19	195	0,08	0,21	22	0,17	34	34	7	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,98	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,58	24	0,07	148	113	22	
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
878,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	58,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			22,94	19	93,71	694,7	0,3	13,77	61	9,74	222	231	53	4
Обед														
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	0,02	4,46	2	2,87	39	38	12	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	0,06	30,07	8	2,36	47	49	21	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	100	13,43	10	5,21	165,9	0,23	24,44	6077	3,35	25	241	15	6
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,81	276	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	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
Итого за Обед			28,83	39	110,34	924,9	0,6	115,2	6123	8,99	187	498	110	8
Итого за день			52,86	58	204,05	1641,6	0,9	129	6384	18,73	409	729	163	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед) НЖВ День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
1 068,01	Запеканка творожная (сырники)	200	14	20	39,79	342	0,07	1,2	72	7,78	298	398	41	1
902	Молоко стуженное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	81	44	7	
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,58		0,01	3	1	1	
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
878,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			18,49	24	95,95	615,2	0,17	18,98	80	9,3	362	480	67	4
Обед														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Стэпной	100	1,4	4	7,3	37,2	0,07	9,85		4,58	19	46	20	1
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	0,03	2,58	4	1,88	19	62	10	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	180	4,01	5	42,01	284,6	0,05		28	0,32	6	98	32	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
Итого за Обед			32,96	28	110,83	920,3	0,24	143,2	32	7,42	63	223	78	4
Итого за день			51,45	50	206,78	1535,5	0,41	162,2	112	16,72	495	703	145	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
1 202,02	Зразы из куриной грудки с сыром	80	17,07	6,88	8,14	165,94	0,07	1,91	47,14	1,2	163,43	14,86	16	1,14
1 317,00	Картофель запеченный	150	3,3	5,77	26,9	171,58	0,08	33		2,34	20,77	96,92	38,08	1,15
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	0,08	0,05	133	1,75	9	39	6	
Итого за Завтрак			26,39	20	97,17	545,5	0,38	35,44	194	6,78	240	418	78	4
Обед														
1 157	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	0,03	7,15	50	0,2	177	117	22	1
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	0,05	1,28	9	5,45	15	47	9	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	9,5	10	5,46	250	0,08	2,5	12	3,28	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,62	289	0,21		26	0,62	57	235	179	6
706,03	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	18	4	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
Итого за Обед			33,98	33	127,14	994,1	0,75	31,93	99	10,18	299	836	252	11
Итого за день			60,35	53	224,31	1539,6	1,13	67,37	298	16,94	539	1054	328	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед

День: суббота
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
25,04	Салат "Пестрый" с маслом растительным	80	0,84		4,38	22,3	0,04	5,78		2,75	12	28	12	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,6	350	0,15	0,14	48	13,98	198	198	22	2
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	128	116	31	1
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
978,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			23,7	25	100,18	711,4	0,32	22,23	68	18,19	364	379	83	6
Обед														
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	120,6	0,08	19,83	10	2,38	33	53	22	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,08	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 028,13	Колбаска рыбная	100	16,17	4	6,95	138,3	0,11	1,48	45	0,91	46	215	45	1
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,48	188,7	0,16	54		3,89	63	108	48	2
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	18	4	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
938,08	Булочка Романтика с повидлом	50	3,25	5	27,48	168,2	0,04	0,01	128	1,74	9	36	5	
Итого за Обед			34,09	29	128,54	902,4	0,5	78,92	181	10,28	197	524	158	8
Итого за день			57,79	54	228,72	1613,8	0,82	98,15	249	28,47	561	893	239	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	7,2	10	43,3	220	0,18	1,69	50	0,38	170	249	69	1
97	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6		0,18	20	0,04	218	166	10	
893	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	128	118	31	1
976,04	Фрукты свежие*	160	0,84	1	15,68	75,2	0,05	18		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			23,34	22	84,48	636,4	0,31	18,07	90	1,9	544	561	128	8
Обед														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	5,5	9,71	112,8	0,07	11,19		3,12	25	50	24	1
1 745	Уха Ростовская	250	1,71	2	13,67	77,6	0,1	16,37	9	0,12	19	53	20	1
1 161	Котлета Московская.	100	15,85	12	11,68	245	0,08	0,14		2,77	18	184	25	3
1 011,03	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,98	268	0,14	2,86	18	11,78	20	73	28	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	4,85	27,5	160	1,83	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
Итого за Обед			32,01	38,15	126,75	991	2,05	55,64	1393	31,13	570	3472	1008	34
Итого за день			55,35	60,15	211,23	1627,4	2,36	74,71	1483	39,08	1114	4083	1134	42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	180	17,7	22	25,95	384	0,12	0,88	436	1,02	407	501	36	4
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	
Итого за Завтрак			23,4	26	76,5	637,3	0,21	3,99	450	1,42	441	579	59	4
Обед														
839	Маринад овощной	100	1,86	11,38	10	141	0,06	13,08	720	4,63	25	56	30	1
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	5	16,45	98,9	0,13	20,13		1,15	15	65	27	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	15	9,21	217,9	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,62	289	0,21		28	0,62	67	235	179	6
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	
Итого за Обед			32,06	42,38	132,18	961,2	0,44	38,82	8	9,37	269	436	115	7
Итого за день			55,46	68,38	208,68	1598,5	0,65	42,81	458	10,79	710	1015	134	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
1 150	Котлета из мяса кур	80	12,4	9	11,3	187,1	0,07	0,99	38	1,37	13	107	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
686	Чай с лимоном*	200	0,06		4	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	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
Итого за Завтрак			22,01	15	79,44	576,2	0,22	13,55	53	9,95	52	164	38	4
Обед														
1 006	Огурцы соленные порционно	100	0,08	0,11	1,7	13	0,02	5	50	1	23	24	14	0,6
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	5	17,34	147,5	0,06	18,56	11	2,37	57	60	25	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	220	13,72	15,5	38	350	0,39	2,07		5,28	34	216	58	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	84,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	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	
Итого за Обед			28,73	26,81	133,74	908,7	0,63	31,19	11	11,3	174	306	134	6
Итого за день			50,74	41,81	213,18	1484,9	1,17	44,74	27	21,34	231	599	177	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,2	12	44,74	303,3	0,24	1,43	47	0,36	164	262	81	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	2,88	1	13,38	88,5	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
Итого за Завтрак			16,32	18	87,2	594,3	0,37	17,99	71	1,01	341	408	121	5
Обед														
75	Салат Рыжик	100	6,18	10	4,28	159,9	0,05	3,1	61	3,9	148	157	31	1
139,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	166,6	0,23	11,56		2,45	44	108	39	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	220	12,2	13	46,64	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	15	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	2,88	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	84,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			32,1	35	124,38	949,2	0,48	23,73	86	13,4	152	269	101	5
Итого за день			48,42	53	211,58	1543,5	0,85	41,72	157	14,41	493	677	222	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2	0,08	0,88	108	0,32	237	329	35	1
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
Итого за Завтрак			22,63	21	90,63	650,8	0,19	20,88	116	1,93	336	417	64	5
Обед														
999	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	0,02	7,2		6,69	28	32	17	1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	0,11	16,32	8	2,41	29	74	26	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	220	14,55	13	25,02	399,2	0,6	29,5	1	3,43	38	224	55	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,65	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	
Итого за Обед			28,27	39	108,52	983,6	0,87	50,55	70	10,95	259	529	147	7
Итого за день			54,1	60	197,15	1634,4	1,06	71,43	186	12,88	592	946	211	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
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	
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,6	307	0,11	72,82	1	2,74	97	212	47	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
976,04	Фрукты свежие*	170	0,68	1	16,66	79,9	0,06	17		0,34	27	19	15	4
Итого за Завтрак			21,92	20	97,27	537,8	0,25	95,61	1	6,18	145	299	86	8
Обед														
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	0,11	10		0,2	20	62	21	1
138,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1	0,09	14,08	12	0,16	12	54	21	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,91	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	
319	Оладьи из печени	100	14,2	11	10,5	234,7	0,32	33	8216	5,52	21	327	21	7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	210	0,05		28	0,32	6	96	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		20,5	120,6	0,01	130		0,34	6	2	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	
808,01	Коржик молочный	45	2,97	5	20,7	178,7	0,04	0,08	178	2,15	8	29	5	
Итого за Обед			33,94	28	139,18	1041	0,71	188,2	8434	8,99	87	617	120	11
Итого за день			65,86	48	236,45	1680,8	0,96	283,61	8435	15,17	262	915	206	19
Итого за период			632,02	663,1	2559,8	18922,7	11,69	1148	18484	212,4	6144	13086	3339	174
Среднее значение за период			52,67	55,3	213,3	1576,892	1	95,5	1638,7	17,7	512	1089	278	14,5

Составил

Муфталиева Гамида Исламовна

Утвердил

СОГЛАСОВАНО
 Директор
 29. 11. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Азбука питания"
 Е.А. Широкова
 по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД, ПОЛДНИК)
 ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-11 КЛАССОВ (2 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
 СТОИМОСТЬЮ 414,00 РУБ.

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед, полдник) День: понедельник
 Неделя: 1
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
75	Салат Рьжик	100	6,18	13	4,28	159,9	0,05	3,1	61	3,9	146	157	31	1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	0,06	18,6	11	2,37	57	60	25	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	220	8,03	14	46,64	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	16	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 см 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
Итого за Обед			26,43	43	107,6	917,3	0,34	47,7	164	10,56	271	366	64	4
Полдник														
444,01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2	0,36	1,88		4,79	31	196	51	2
686	Чай с лимоном*	200	0,08		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	76,9	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
Итого за полдник			15,42	16	77,46	522,9	0,23	19,9	298	4,92	170	231	57	5
Итого за день			41,85	59	185,06	1440,2	0,57	67,6	462	15,47	441	597	121	9

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед, полдник) День: вторник
 Неделя: 1
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
1 005	Салат из соевых огурцов с луком	100	0,66	5	2,61	61,6	0,02	5,55		2,31	23	28	13	1
139,09	Суп гороховый	250	5,88	8	21,48	156,6	0,23	11,6		2,46	44	108	39	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	220	18,2	18	50	431,3	0,19	23,7	31	0,66	25	265	51	4
707	Сок натуральный	200			22,4	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
Итого за Обед			32,08	34	120,55	913,4	0,57	45,8	31	6,12	146	472	139	9
Полдник														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8	0,13	1,13	386	0,89	180	348	29	4
1 188	Чай с сахаром	207			16,56	66,1								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	76,9	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	58,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за полдник			21,98	24	66,19	517,9	0,24	16,1	386	2,38	221	402	50	7
Итого за день			54,06	58	186,74	1431,3	0,81	61,9	467	8,50	367	574	189	16

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена)обед,полдник) День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	0,02	4,46	2	2,87	39	38	12	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	0,06	30,1	8	2,36	47	49	21	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	100	13,43	10	5,21	165,9	0,23	24,4	6077	3,35	26	241	15	6
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,81	278	0,2	31,3	36	0,23	57	119	40	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	66,5	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
Итого за Обед			28,63	39	110,34	924,9	0,8	115	6123	8,99	187	498	110	8
Полдник														
661	Котлета "Домашняя"	70	9,9	9	11,19	195	0,08	0,21	22	0,17	34	34	7	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	0,08		15	8,09	15	49	9	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
Итого за полдник			23,93	19	93,71	716,7	0,3	13,8	61	9,74	222	231	53	4
Итого за день			52,56	58	204,05	1641,6	0,9	129	6384	18,73	409	729	163	12

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена)обед, полдник) День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4	4	7,3	37,2	0,07	9,65		4,58	19	46	20	1
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	0,03	2,56	4	1,88	19	62	10	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	2,08	179,8			28	0,32	6	96	32	1
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	0,05		130	0,34	6	2	2	
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	0,01			0,28	5	16	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	66,5	0,03				6		9	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			32,96	28	110,63	920,3	0,24	143	32	7,42	63	223	78	4
Полдник														
1 066,01	Запеканка творожная (сырники)	200	14	20	39,79	342	0,07	1,2	72	7,78	298	396	41	1
602	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	0,08		15,16	69,9		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	80	0,3	24	17	14	3
Итого за Полдник			18,49	24	95,95	615,2	0,17	19	80	9,3	392	480	67	4
Итого за день			51,45	52	206,58	1535,5	0,41	162	112	18,72	455	708	145	8

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена)обед,полдник) День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
1 157	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	0,03	7,15	50	0,2	177	117	22	1
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	0,05	1,28	9	5,45	15	47	6	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	9,5	10	5,46	250	0,08	2,5	12	3,26	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289	0,21		28	0,62	57	235	179	6
708,03	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	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	14,83	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
Итого за Обед			33,98	33	127,14	894,1	0,75	31,9	99	10,18	299	638	252	11
Полдник														
1 202,02	Зразы из куриной грудки с сыром	80	17,07	6,86	8,14	165,94	0,07	1,91	47,14	1,2	183	14,9	16	1,14
1 317,00	Картофель запеченный	150	3,3	5,77	26,9	171,58	0,06	33		2,34	20,8	98,9	38,1	1,15
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	Вафли	27	3,02	4,85	27,5	168	1,63	1,08	1388	12,98	478	3112	903	28
Итого за полдник			25,64	20	93,96	645,5	0,38	35,4	184	6,78	240	418	76	4
Итого за день			59,6	53	221,1	1539,6	1,13	67,4	283	16,94	539	1054	328	15

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед, полдник) День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	120,6	0,08	19,8	10	2,38	33	53	22	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	
1 028,13	Колбаска рыбная	100	16,17	4	6,95	138,3	0,11	1,46	45	0,81	46	215	45	1
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	0,18	54		3,69	63	108	46	2
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,82		0,65	28	27	17	1
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	14,83	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
938,08	Булочка Романтика с повидлом	50	3,25	5	27,48	168,2	0,04	0,01	128	1,74	9	36	5	
Итого за Обед			34,09	29	128,54	902,4	0,5	78,9	181	10,28	197	524	158	6
Полдник														
25,04	Салат "Пестрый" с маслом растительным	80	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	26	12	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,6	350	0,15	0,14	48	13,98	198	196	22	2
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	128	116	31	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
Итого за полдник			23,7	25	100,18	711,4	0,32	22,2	68	18,19	384	379	83	6
Итого за день			57,79	54	228,72	1513,8	0,82	99,2	249	28,47	581	803	239	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед, полдник) День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
951	Винегрет овощной с соевым огурцом	100	2,41	5,5	9,71	112,8	0,07	11,2		3,12	25	50	24	1
1 745	Уха Ростовская	250	1,71	2	13,67	77,6	0,1	18,4	9	0,12	19	53	20	1
1 161	Котлета Московская.	100	15,85	12	11,88	245	0,08	0,14		2,77	18	184	25	3
1 011,03	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,96	266	0,14	2,88	18	11,78	20	73	28	1
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,86	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	4,85	27,5	180	1,83	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
Итого за Обед			32,01	38,2	126,76	991	2,05	55,6	1393	31,13	570	3472	1008	34
Полдник														
1071,03	Рагу с мясом свинины	220	3,37	8,8	30,03	361,35	0,18	1,59	50	0,36	170	249	69	1
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	8	22	4	
919	Чай слимоном	200	0,06		15,18	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	18		0,32	28	18	14	4
Итого за полдник			6,32	10,8	76,29	575,05	0,31	19,1	80	1,9	644	561	128	6
Итого за день			38,33	47	203,04	1566,05	2,36	74,7	1473	33,03	1114	4033	1134	40

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед, полдник) День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	100	1,14	3	9,13	71,4	0,02	10		1,45	30	33	18	2
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	5	16,45	98,9	0,13	20,1		1,15	15	65	27	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	15	9,21	217,9	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,62	289	0,21		28	0,82	57	235	179	6
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,48		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,53	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	
Итого за Обед			31,34	34	131,31	891,6	0,44	38,8	8	9,37	289	438	115	7
Полдник														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,08	6	19	6	
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	180	17,7	22	25,95	384	0,12	0,88	436	1,02	407	501	36	4
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	
Итого за полдник			23,4	28	76,5	637,3	0,21	3,99	450	1,42	441	579	59	4
Итого за день			54,74	60	207,81	1528,9	0,65	42,8	458	10,79	730	1017	174	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед,полдник | День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	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
Обед														
1 006	Огурцы соленные порционно	100	0,08	0,11	1,7	13	0,02	5	50	1	23	24	14	0,6
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	5	17,34	147,5	0,06	18,6	11	2,37	57	60	25	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	220	13,72	15,5	38	350	0,39	2,07		5,26	34	216	56	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	
Итого за Обед			28,73	26,6	133,74	908,7	0,63	31,2	11	11,3	174	396	134	6
Полдник														
1 150	Котлета из мяса кур	80	12,4	9	11,3	187,1	0,07	0,89	38	1,37	13	107	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,86	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	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
Итого за полдник			20,29	26	82,4	608,1	0,54	13,4	16	10,04	67	203	43	4
Итого за день			49,02	52,6	216,14	1516,8	1,17	44,6	27	21,34	233	609	177	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед,полдник | День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	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
Обед														
75	Салат Рыжик	100	6,18	10	4,28	159,9	0,05	3,1	61	3,9	146	157	31	1
139,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	166,6	0,23	11,6		2,45	44	108	39	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	220	12,2	13	46,64	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	15	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
Итого за Обед			32,1	35	124,38	849,2	0,48	23,7	86	13,4	152	289	101	5
полдник														
1150	кнели куриные паровые	80	12,3	5	13,1	186,4	0,09	1,27	49	1,76	17	137	19	2
516	Рис припущенный	150	3,4	5	34	214	0,05		28	0,32	6	96	323	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	4	14,36	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
Итого за полдник			22,82	16	87,2	594,3	0,37	18	71	1,01	341	408	121	5
Итого за день			54,92	51	211,63	1543,5	0,85	41,7	157	14,41	493	697	222	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед, полдник | День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
999	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	0,02	7,2		6,89	28	32	17	1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	0,11	16,3	8	2,41	29	74	26	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	220	14,55	13	25,02	399,2	0,6	29,5	1	3,43	38	224	55	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	18	4	
Итого за Обед			28,27	39	105,52	983,8	0,87	50,6	70	10,95	258	529	147	7
Полдник														
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2	0,08	0,88	108	0,32	237	329	35	1
902	Молоко стуженное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8				1,17	6	22	4	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			0,4	32	22	18	4
976,04	Фрукты свежие*	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		1,93	338	417	84	5
Итого за Полдник			22,83	21	80,63	650,8	0,19	20,9	116	1,93	692	848	271	12
Итого за день			51,1	60	186,15	1634,6	1,06	71,4	186	12,88	950	1377	418	19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед, полдник | День: суббота
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	0,11	10		0,2	20	62	21	1
138,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1	0,09	14,1	12	0,16	12	54	21	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	
319	Оладьи из печени	100	14,2	11	10,5	234,7	0,32	33	6216	5,52	21	327	21	7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	210	0,05		28	0,32	8	96	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		20,5	120,6	0,01	130		0,34	6	2	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	18	4	
808,01	Коржик молочный	45	2,87	6	20,7	178,7	0,04	0,08	178	2,15	8	29	5	
Итого за Обед			33,94	28	139,18	1041	0,71	188	8434	8,99	87	617	120	11
Полдник														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым маслом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,84		4,38	22,3	0,04	6,79		2,75	12	28	12	
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,6	307	0,11	72,8	1	2,74	97	212	47	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8				0,35	9	40	12	1
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	17		0,34	27	19	15	4
976,04	Фрукты свежие*	170	0,68	1	16,68	79,9	0,05	95,8	1	6,18	145	269	86	8
Итого за полдник			21,92	20	97,27	537,8	0,25	95,8	1	6,18	262	515	216	19
Итого за день			55,86	49	236,45	1578,9	0,96	284	8435	15,17	282	832	339	174
Итого за период			621,27	851	2503,9	18892,45	11,69	1146	18464	212,43	6144	10889	278	14,6
Среднее значение за период			51,77	64,2	208,7	1557,704	1	95,5	1538,7	17,7	612	1089	278	14,6

Составил _____ Муфталиева Гамида Исламовн Утвердил _____

СОГЛАСОВАНО:
Директор

« 29 » 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 5-11 КЛАССОВ (родительская плата) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 168,00 РУБ.

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	8,2	8	31,88	205,6	0,07	1,3	38	0,18	127	138	30	
686	Чай с лимоном*	200	0,08		15,18	59,9		2,58		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	80	6,49	8	17,8	194,3	0,07	0,02	263	3,28	6	52	8	1
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	16,68	75,2	0,06	18		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			17,84	18	95,54	613,6	0,23	19,88	299	4,92	170	231	57	5

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8	0,13	1,13	388	0,89	190	348	29	4
1188	Чай с сахаром	207			16,68	66,1								
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	58,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			21,98	24	66,19	517,9	0,24	18,13	386	2,36	221	402	50	7

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
661	Котлета "Домашняя"	70	9,9	9	11,19	195	0,08	0,21	22	0,17	34	34	7	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
1110	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	58,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			22,94	19	93,71	716,7	0,3	13,77	61	9,74	222	231	53	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
1 066,01	Залежанка творожная (сырники)	200	14	20	39,79	342	0,07	1,2	72	7,78	298	398	41	1
802	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		16,16	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
Итого за Завтрак			18,49	24	85,95	615,2	0,17	18,96	80	9,3	392	480	67	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
1 202,02	Эсэзы из куриной грудки с сыром	80	17,07	6,86	8,14	165,94	0,07	1,91	47,14	1,2	183,4	14,86	18	1,14
1 317,00	Картофель запеченный	150	3,3	6,77	28,9	171,58	0,08	33		2,34	20,77	96,92	38,08	1,15
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	
Итого за Завтрак			26,39	20	97,17	645,5	0,38	35,44	164	6,76	240	418	76	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
25,04	Салат "Пестрый" с маслом растительным	60	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,6	350	0,15	0,14	48	13,98	198	198	22	2
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	128	118	31	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
Итого за Завтрак			23,7	25	100,2	711,4	0,32	22,23	68	18,19	364	379	83	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	7,2	10	43,3	220	0,18	1,59	60	0,36	170	249	69	1
97	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6			0,18	20	0,04	218	158	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	128	118	31	1
976,04	Фрукты свежие*	180	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	28	18	14	4
Итого за Завтрак			23,34	22	94,48	636,4	0,31	19,07	80	1,9	544	581	128	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НКВ День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	180	17,7	22	25,95	384	0,12	0,88	436	1,02	407	501	36	4
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	
Итого за Завтрак			23,4	26	76,5	637,3	0,21	3,99	450	1,42	441	579	59	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НКВ День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
1 150	Котлета из мяса кур	80	12,4	9	11,3	187,1	0,07	0,99	38	1,37	13	107	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,18	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	18	11	9	2
Итого за Завтрак			20,29	26	82,4	608,1	0,54	13,39	16	10,04	57	203	43	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НКВ День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,2	12	44,74	303,3	0,24	1,43	47	0,36	164	262	81	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	162	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	0,8	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			16,32	18	87,2	594,3	0,37	17,99	71	1,01	341	408	121	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НКВ День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2	0,08	0,88	108	0,32	237	329	35	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	6	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	200	0,8	1	19,8	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
Итого за Завтрак			22,83	21	90,83	650,8	0,19	20,88	118	1,93	336	417	64	5

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 12)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ День: суббота
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
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	6,79		2,76	12	28	12	
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,6	307	0,11	72,82	1	2,74	97	212	47	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8				0,35	9	40	12	1
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,34	27	19	15	4
976,04	Фрукты свежие*	170	0,68	1	16,66	79,9	0,05	17		6,18	145	299	86	8
Итого за Завтрак			21,92	20	97,27	537,8	0,25	85,61	1	6,18	145	299	86	8

Составил _____ Муфталиева Гамида Ислам Утвердил _____

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 ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД)
ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (родительская плата) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 200,00 РУБ.

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	0,08	18,58	11	2,37	57	60	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,08	2	30	4	
1 454,01	Пальмени отварные с маслом	220	8,03	14	46,84	339,1	0,13	2	82	3,78	33	87	15	1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,88	41,2	0,01	0,08	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	5,38	2	28,8	137	0,08			0,68	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			28,43	31	107,8	917,3	0,34	47,73	164	10,65	271	388	84	4

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
139,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	156,6	0,23	11,58		2,45	44	108	39	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	220	18,2	18	50	431,3	0,19	23,68	31	0,68	25	285	51	4
707	Сох натуральный	200			22,4	85	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	10,83	64,8	0,05	0,01			6		9	1
1 182	Пирожок (порц.)	40	2,52	1	30,2	134,3	0,03			0,6	5	21	4	
Итого за Обед			33,75	34	148,14	913,4	0,57	45,78	31	6,12	146	472	139	9

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	0,08	30,07	8	2,38	47	49	21	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	100	13,43	10	5,21	165,9	0,23	24,44	8077	3,35	25	241	15	5
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	278	0,2	31,28	36	0,23	57	119	40	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	50	5,38	2	28,8	137	0,08			0,68	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			28,63	39	110,34	924,9	0,8	115,2	8123	8,99	187	498	110	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НКВ День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

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
Обед														
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	0,03	2,58	4	1,88	19	62	10	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	180	4,01	5	42,01	284,6	0,05		28	0,32	8	98	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		26,83	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,8	137	0,08			0,58	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			8		9	1
Итого за Обед			34,24	23	116,75	820,3	0,24	143,2	32	7,42	63	223	78	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НКВ День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

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
Обед														
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	18,3	137,8	0,05	1,28	9	5,45	15	47	9	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	10	5,49	250	0,08	2,5	12	3,28	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,08	8	52,62	289	0,21		28	0,82	57	235	179	8
706,03	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,8	137	0,08			0,58	10	32	8	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,93	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
Итого за Обед			29,28	27	133,86	958,8	0,75	31,93	99	10,18	299	836	252	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НКВ День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

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
Обед														
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,68	120,8	0,08	18,83	10	2,38	33	53	22	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	
1 028,13	Колбаска рыбная	100	12,2	4	6,95	138,3	0,11	1,46	45	0,91	48	215	45	1
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	26,46	188,7	0,18	54		3,89	63	106	48	2
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,82		0,85	28	27	17	1
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,8	137	0,08			0,58	10	32	8	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,93	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
Итого за Обед			29,55	25	128,54	802,7	0,5	78,92	181	10,28	197	524	166	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НКВ День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

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
Обед														
1 745	Уха Ростовская	250	1,71	2	13,87	77,8	0,1	16,37	8	0,12	19	53	20	1
1 161	Котлета Московская	100	15,85	12	11,86	245	0,08	0,14		2,77	18	184	25	3
1 011,03	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,98	268	0,14	2,86	18	0,08	5	4	4	
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,28	5	18	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03							
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	160	1,63	1,08	1388	12,98	478	3112	903	28
Итого за Обед			29,8	30,85	117,04	878,2	1,98	44,45	1393	31,13	570	3472	1006	34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ
 День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	4,3	5	16,45	157,8	0,13	20,13		1,15	16	65	27	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	15	9,21	217,9	0,08	1,22	1	2,12	17	137	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,05	9	52,62	289	0,21		28	0,62	67	235	179	6
925	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,46		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,2	129,6	0,1	0,02			12		18	2
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			34,48	32	132,75	943,9	0,44	38,82	8	9,37	269	436	115	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ
 День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
1 021	Борщ с калустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	0,06	18,58	11	2,37	57	60	25	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	Голов со свиной	220	13,72	15,5	39,8	391,6	0,39	2,07		5,28	34	216	56	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	21,2	129,6	0,1	0,02			12		18	2
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,8	137	0,08			0,58	10	32	8	
1 192	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,24	134,3	0,03			0,8	5	21	4	
Итого за Обед			32,68	30,5	157,83	1070,6	0,63	31,19	11	11,3	174	396	134	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ
 День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
139,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	156,6	0,23	11,58		2,45	44	108	39	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,08	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	220	12,2	11	48,64	339,1	0,13	2	82	3,78	33	87	15	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	26,8	137	0,08			0,58	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,2	129,6	0,1	0,02			12		18	2
Итого за Обед			30,73	25	144,09	922,6	0,48	23,73	86	13,4	152	269	101	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ
 День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	0,11	16,32	8	2,41	29	74	28	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,08	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	220	13,8	14	25,02	354,8	0,8	29,5	1	3,43	38	224	55	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	21,2	129,6	0,1	0,02			12		18	2
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			28,35	26	112,81	843,9	0,87	50,55	70	10,85	256	529	147	7

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 12)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: суббота
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
138,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1	0,09	14,08	12	0,16	12	54	21	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	
319	Оладьи из печени	100	13,1	11	10,9	194,2	0,32	33	8216	5,52	21	327	21	7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	198,3	0,05		28	0,32	6	98	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		20,5	120,8	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	84,8	0,05	0,01			8		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
806,01	Коржик молочный	45	2,97	5	20,7	178,7	0,04	0,08	178	2,15	8	28	5	
Итого за Обед			29,74	28	133,08	948,8	0,71	188,2	8434	8,99	87	617	120	11

Составил _____ Муфталиева Гамида Исламовна Утвердил _____