

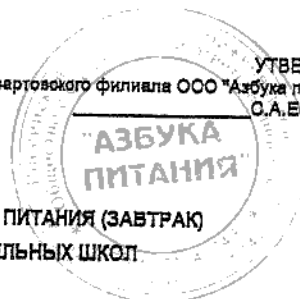
СОГЛАСОВАНО:
Директор

[Подпись]

" " 2026 г.

Директор Нижегородского филиала ООО "Азбука питания"
О.А.Ефанов

01.04.2025



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (субвенция) (1 СМЕНЬ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 172,00 РУБ.**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	8	24,1	195,6
888	Чай с лимоном	200	0,08		15,18	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
789(22)	Булочка Домашняя	50	3,77	5,6	30,9	198,87
978,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,08	57,85
Итого за Завтрак		575	12,07	13,37	95,6	578,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,18	17	5,85	238,6
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,8	10,7	54,8
818	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194
978,04	Фрукты свежие	100	0,07	0	9,92	33
Итого за Завтрак		500	21,83	20,78	42,48	532,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1308	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	150
518	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4
1110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
978,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,08	57,85
Итого за Завтрак		555	30,42	32,77	75,52	612,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1088,01	Запеканка творожная (сырники)	140	10,79	13,11	23,2	283,93
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	18,32	98,3
888	Чай с лимоном	200	0,08		15,18	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	18,08	82,2
978,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,08	57,85
Итого за Завтрак		500	16,89	18,08	82,8	580,18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
8 859,00	Котлета из мяса кур "Удачная"	80	18,85	8,57	12,72	177,13
985,00	Пюре картофельное	130	2,16	3,5	16,58	108,6
1 188	Чай с сахаром	200			18	83,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
978,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,08	57,85
Итого за Завтрак		835	21,95	13,84	70,74	473,88

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	5,19	8	36,8	171
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,8	10,7	54,8
888	Чай с лимоном	200	0,08		15,16	58,9
789(22)	Булочка Домашняя	50	3,77	5,8	30,9	198,87
978,04	Фрукты свежие	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак		870	11,58	14,9	102,18	529,57

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,18	17	5,85	238,8
1 188	Чай с сахаром	200			18	83,8
836	Йогурт порционный	125	2,79	2,77	19,8	112
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
Итого за Завтрак		500	20,83	20,77	54,83	483,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1150/518	Котлета "Рыбка"	70	9,18	3,5	4,25	85
985	Пюре картофельное	130	2,24	3,5	16,58	108,6
919	Какао-напиток "Виташка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	184
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
978,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		525	18,03	10,98	58,05	501,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	9	35,79	242,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	182
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
978,04	Фрукты свежие	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак		525	14,11	14,5	73,35	510,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1 066,01	Пудинг творожный	150	10,33	15	24,53	310
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	84,2
1 188	Чай с сахаром	200			18	83,8
887	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,08	82,2
978,04	Фрукты свежие(груша)	100	0,42	0,32	10,82	49,35
Итого за Завтрак			15,54	18,52	78,29	569,55
Итого за период			183,0	178,5	733,8	5371,4
Среднее значение за период			18,30	17,85	73,38	537,14

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" " 2025 г.

Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефанов

01 апреля 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (1 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 430,00 РУБ.**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом оливочным	200	5,1	8	24,1	195,8
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
788(22)	Булочка Домашняя	60	3,77	5,8	30,9	198,87
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		576	12,07	13,37	95,6	578,72
Обед						
833,08	Салат из разных овощей с маслом растительным	60	0,73	8	5,75	80,88
1 021	Борщ с капустой, картофелем с сметаной, мясом	200	4,17	8	13,91	129,8
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,6	38,16	277
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,76	77,76
Итого за Обед		700	19,15	27	101,48	708,74
Итого за день			31,22	40,37	197,08	1287,46

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,6
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,8	10,7	54,8
919	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194
976,04	Фрукты свежие	100	0,07	0	9,92	33
Итого за Завтрак		500	21,83	20,78	42,48	532,4
Обед						
836	Огурцы свежие	60	0,48		8	33
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
893	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,95	10,8	33,84	352,89
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,76	77,76
Итого за Обед		700	28,65	18,2	111,5	803,65
Итого за день			48,48	38,98	153,96	1335,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1308	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	150
516	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		655	30,42	32,77	75,52	612,75
Обед						
812	Маринад овощной	80	1,12	4	6,97	90,36
124	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	2,67	6,6	7,36	127,3
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4
995	Пюре картофельное	150	2,59	4,04	19,13	123
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		750	23,4	25,64	77,01	684,46
Итого за день			53,82	58,31	152,53	1297,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1 068,01	Запеканка творожная (сырники)	140	10,79	13,11	23,2	283,93
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3
688	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,08	82,2
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		500	16,89	18,08	62,8	580,18
Обед						
25	Винегрет овощной	80	1,44	4	5,63	67,7
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,83	147,5
1 237	Птица запеченная	100	12,7	2	2,09	102,84
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
706,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка"	200			18	80
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		760	23,88	24	93,57	751,64
Итого за день			43,77	42,08	176,37	1331,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
5 859,00	Котлета из мяса кур "Удачная"	80	16,65	8,57	12,72	177,13
995,00	Пюре картофельное	130	2,16	3,5	18,58	108,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		535	21,95	13,84	70,74	473,88
Обед						
820,13	Салат из б/к капусты с морковью и горошком	80	0,78	1,28	18,01	66,67
1 015	Суп-лапша на курином бульоне, мясом	200	4,38	6	12,29	110
1 051,01	Свинина по-строгановски	90	9,18	9,9	4,8	231
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
928	Напиток из сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
Итого за Обед		750	28,14	26,16	134,85	917,47
Итого за день			47,09	40	205,29	1391,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом	200	5,18	8	35,6	171
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,6	10,7	54,8
688	Чай с лимоном	200	0,08		15,18	59,9
768(22)	Булочка Домашняя	50	3,77	5,6	30,9	198,87
976,04	Фрукты свежие	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак		570	11,56	14,9	102,16	529,57
Обед						
951	Салат "Бурячок"	80	0,86	9	3,32	70
149,03	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3
1 181	Котлета Московская.	90	14,27	6	10	180
1 011,03	Макаронные изделия отварные	150	5,18	9	29,97	221,9
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	64,8
Итого за Обед		750	28,57	29	95,09	748,6
Итого за день			38,13	43,9	197,25	1278,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
935	Йогурт порционный	125	2,79	2,77	19,6	112
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
Итого за Завтрак		500	20,63	20,77	54,83	483,1
Обед						
817	Маринад овощной	60	1,12	4	6,97	90,36
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	4	15,43	108,6
1336,03	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
Итого за Обед		760	23,11	24	119,98	785,76
Итого за день			43,74	44,77	174,81	1268,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1150/518	Котлета "Рыбка"	70	8,18	3,5	4,25	85
995	Пюре картофельное	130	2,24	3,5	16,58	108,6
919	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	200	3,53	2,98	14,04	194
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		525	18,03	10,98	58,05	501,1
Обед						
835	Помидоры свежие	60	0,68		8,28	66
1 021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной, мясом	200	4,18	7,5	13,87	135,6
444,01	Плов со свининой	200	12,47	14	31,2	309,2
930,03	Напиток "Ягодно-фруктовый"	200	0,12	0	14,85	61,1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
Итого за Обед		710	22,24	23,5	92,19	705,2
Итого за день			40,27	34,48	150,24	1206,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	7,19	9	35,79	242,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
978,04	Фрукты свежие	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак		525	14,11	14,5	73,35	510,1
Обед						
76	Салат из свеклы	60	0,89	3	5,19	48
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,8	38,16	277
928	Напиток из сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,76	77,78
Итого за Обед		700	21,26	23	118,87	737,78
Итого за день			35,37	37,5	190,22	1247,88

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1 066,01	Пудинг творожный	150	10,33	15	24,53	310
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,08	82,2
978,04	Фрукты свежие	100	0,42	0,32	10,82	49,35
Итого за Завтрак		500	15,54	18,52	78,29	569,55
Обед						
14519	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	60	1,52	4	5,97	64,1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	200	4,52	6,5	20,18	128
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,8	12	22,74	262,9
708,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка"	200			19	80
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед		710	22,75	24,5	91,9	668,3
Итого за день			38,29	43,02	170,19	1237,85
Итого за период			420,2	423,4	1787,9	12882,8
Среднее значение за период			42,018	42,341	178,784	1288,283

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" " 2025 г.

Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука питания" С.А.Ефанов

01 апреля 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД, ПОЛДНИК)
ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (2 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 430,00 РУБ.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

День: понедельник
Неделя: 1

СТОИМОСТЬЮ 430,00 РУБ.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
833,08	Салат из разных овощей с маслом растительным	80	0,73	8	5,76	80,88
1 021	Борщ с капустой, картофелем с сметаной, мясом	200	4,17	8	13,91	129,8
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,8	38,18	277
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	81,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	18,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной	30	2,55	1,2	12,78	77,78
Итого за Обед			19,15	27	101,48	708,74
Полдник						
444,01	Плов со свинины	200	12,47	14	31,2	308,2
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
898	Чай с лимоном	200	0,08		15,18	59,9
976,04	Фрукты свежие	100	0,49	0,79	12,08	57,84
Итого за Полдник			15,7	15,79	71,82	495,44
Итого за день			34,85	42,79	173,3	1204,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
836	Огурцы свежие	80	0,48		6	33
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
893	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,95	10,8	33,84	352,88
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		25,83	120,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	18,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной	30	2,55	1,2	12,78	77,78
Итого за Обед			26,85	18,2	111,5	803,56
Полдник						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,18	17	5,85	238,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,8	10,7	54,8
919	Какао-напиток "Виташка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	184
976,04	Фрукты свежие	100	0,07	0	9,92	33
Итого за Полдник			21,83	20,78	42,46	532,4
Итого за день			48,48	38,98	153,95	1335,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
812	Маринад овощной	80	1,12	4	8,87	90,38
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	200	2,87	8,5	7,38	127,3
1 078	Печень по-строгановски	80	12,09	9	4,89	149,4
995	Пюре картофельное	150	2,59	4,04	19,13	123
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	81,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	84,8
Итого за Обед			23,4	25,54	77,01	684,48
Полдник						
1308	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	150
518	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,08	57,85
Итого за Полдник			30,42	32,77	75,82	612,75
Итого за день			53,82	58,31	152,83	1297,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
25	Винегрет овощной	80	1,44	4	5,83	87,7
157	Соленья домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,83	147,5
1 237	Птица запеченная	100	12,7	2	2,09	102,84
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
706,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью	200			19	80
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	84,8
Итого за Обед			28,88	24	93,57	751,84
Полдник						
1 058,01	Запеканка творожная (сырники)	140	10,79	13,11	23,2	283,93
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	18,32	98,3
686	Чай с лимоном	200	0,08		15,18	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	18,08	82,2
976,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,08	57,85
Итого за Полдник			18,89	18,08	82,8	580,18
Итого за день			43,77	42,08	176,37	1331,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
820,13	Салат из б/х калусты с морковью и горошком	80	0,76	1,28	18,01	86,67
1 015	Суп-лапша на курином бульоне, мясом	200	4,38	5	12,29	110
1 051,01	Свинина по-строгановски	90	9,18	9,9	4,9	231
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
928	Напиток из сухофруктов	200	0,48		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	84,8
Итого за Обед			25,14	25,18	134,85	917,47
Полдник						
5 859,00	Котлета из мяса кур "Удачная"	80	18,65	8,57	12,72	177,13
995,00	Пюре картофельное	130	2,18	3,5	18,58	108,8
1 188	Чай с сахаром	200			18	83,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,08	57,85
Итого за Полдник			21,95	13,84	70,74	473,88
Итого за день			47,09	39	205,29	1391,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
951	Салат "Бурячок"	80	0,85	9	3,32	70
149,03	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3
1 161	Котлета Московская	90	14,27	8	10	190
1 011,03	Макаронные изделия отварные	150	5,18	9	29,97	221,9
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	84,8
Итого за Обед			26,67	29	95,09	748,8
Полдник						
1 071,03	Рагу с мясом свинины	200	3,08		27,29	328,5
686	Чай с лимоном	200	0,08		15,18	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,08	57,85
Итого за Полдник			6,28	1,77	87,89	514,75
Итого за день			32,83	30,77	180,72	1347,43

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник Неделя: 2						
№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
817	Маринад овощной	60	1,12	4	8,97	90,36
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	4	15,43	108,6
1336,03	Гуляш из мяса свинины	100	9,36	7	9,88	132
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
Итого за Обед			23,11	24	119,98	785,76
Полдник						
881	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	83,8
935	Йогурт порционный	125	2,78	2,77	19,8	112
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
Итого за Полдник			20,63	20,77	54,83	483,1
Итого за день			43,74	44,77	174,81	1268,86

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Дневн: оред						
Неделл: 2						
№ рец.	Принем пици, наименованиа блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
835	Помидоры свежие	60	0,66		8,28	68
1 021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной, мясом	200	4,18	7,5	13,87	135,8
444,01	Плов со свининой	200	12,47	14	31,2	309,2
930,03	Напиток " Ягодно-фруктовый "	200	0,12	0	14,85	61,1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
Итого за Обед			22,24	23,5	92,19	706,2
Полдник						
1150/518	Котлета " Рыбка"	70	9,18	3,5	4,25	85
	Пюре картофельное	130	2,24	3,5	18,58	108,8
919	Какво-напиток "Виташка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,95	14,04	184
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
978,04	Фрукты свежие	100	0,4		8,8	47
Итого за Полдник			18,03	10,98	58,05	601,1
Итого за день			40,27	34,48	150,24	1206,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг Неделя: 2						
№ реп.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
75	Салат из свеклы	60	0,89	3	5,19	48
139,08	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,6	38,18	277
928	Напиток из сухофруктов	200	0,48		27,49	116,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	18,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной	30	2,55	1,2	12,78	77,76
Итого за Обед			21,28	23	118,87	737,76
Полдник						
1087	Кнели куриные паровые	70	11,5	5	13,13	179,6
512	Рис припущенный	130	3,35	5	35,01	220,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	8,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
978,04	Фрукты свежие	100	0,4		8,8	47
Итого за Полдник			21,77	15	85,7	667,6
Итого за день			43,03	38	202,57	1405,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
14519	Салат из белокачанной калусты с кукурузой	80	1,52	4	5,97	84,1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	200	4,52	6,5	20,18	128
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	282,9
708,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка"	200			19	80
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	84,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
Итого за Обед			22,75	24,5	81,9	668,3
Полдник						
1 056,01	Пудинг творожный	150	10,33	15	24,53	310
802	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	84,2
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	18,08	82,2
978,04	Фрукты свежие	100	0,42	0,32	10,82	48,35
Итого за Полдник			15,54	18,52	78,29	589,55
Итого за день			38,29	43,02	170,19	1237,88
Итого за период			428,17	412,2	1719,98	13028,31
Среднее значение за период			42,817	41,22	171,998	1302,831

Составил _____

М.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" " 2025 г.

Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефанов

01 апреля 2025г.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем с сметаной, мясом	200	4,17	6	13,91	129,8
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,6	38,16	277
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,76	77,76
Итого за Обед		640	18,42	21	85,73	627,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
893	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,95	10,8	33,84	352,89
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,76	77,76
Итого за Обед		640	26,17	18,2	105,5	770,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	200	2,67	6,5	7,36	127,3
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4
995	Пюре картофельное	150	2,59	4,04	19,13	123
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,36	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		690	22,28	21,54	70,04	594,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5
1 237	Птица запеченная	100	12,7	2	2,09	102,64
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
706,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка"	200			19	80
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		700	25,44	20	87,74	683,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне, мясом	200	4,38	5	12,24	110
1 051,01	Свинина по-строгановски	90	9,18	9,9	4,9	231
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
928	Напиток из сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
Итого за Обед		690	24,38	23,9	116,49	830,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
149,03	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3
1 161	Котлета Московская.	90	14,27	6	10	190
1 011,03	Макаронные изделия отварные	150	5,18	9	29,97	221,9
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
Итого за Обед		690	25,91	20	91,77	678,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	4	15,43	108,6
1336,03	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
925	Напиток из citrusовых	200	0,14		19,84	80,7
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед		700	21,99	20	113,01	695,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной, мясом	200	4,18	7,5	13,87	135,6
444,01	Глов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2
930,03	Напиток "Ягодно-фруктовый"	200	0,12	0	14,85	61,1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед		650	21,58	23,5	83,93	639,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,6	38,16	277
928	Напиток из сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,76	77,76
Итого за Обед		640	20,37	20	111,68	689,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	200	4,52	6,5	20,18	128
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	262,9
706,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка"	200			19	80
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед		650	21,23	20,5	85,93	604,2
Итого за период			203,4	184,7	846,3	5983,6
Среднее значение за период			20,34	18,47	84,53	598,36

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" " 2025 г.

Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука питания"
С.А.Ефанов

01 апреля 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (субвенция) (2 СМЕНИ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 172,00 РУБ.**

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной, мясом	200	4,17	6	13,91	120,8
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,6	38,16	277
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,76	77,76
Итого за Обед			18,42	21	95,73	627,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137
893	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,95	10,8	33,84	352,89
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,76	77,76
Итого за Обед			26,17	18,2	105,5	770,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	200	2,67	6,5	7,36	127,3
1 076	Печень по-строгановски	90	12,08	9	4,69	149,4
895	Пюре картофельное	150	2,59	4,04	19,13	123
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед			22,28	21,54	70,04	594,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5
1 237	Птица запеченная	100	12,7	2	2,08	102,64
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
706,03	Напиток яблочный с Виташкой	200			19	80
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед			25,44	20	87,74	683,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110
1 051,01	Свинина по-строгановски	90	9,18	9,9	4,9	231
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
928	Напиток из сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
Итого за Обед			24,38	23,9	116,49	830,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
149,03	Суп из овощей	200	1,53	3	8,84	72,3
1 161	Котлета Московская.	90	14,27	8	10	190
1 011,03	Макаронные изделия отварные	150	5,18	9	29,97	221,9
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
Итого за Обед			25,91	20	91,77	678,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	4	15,43	108,6
1336,03	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
925	Напиток из citrusовых	200	0,14		18,84	80,7
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
Итого за Обед			21,99	20	113,01	695,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной, мясом	200	4,18	7,6	13,87	135,6
444,01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2
930,03	Напиток Ягодно-фруктовый	200	0,12		14,85	61,1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
Итого за Обед			21,58	23,5	83,93	639,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,8	38,16	277
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,76	77,76
Итого за Обед			20,37	20	111,68	689,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 030	Раассольник ленинградский со сметаной, мясом	200	4,52	6,6	20,18	128
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	262,9
708,03	Напиток яблочный с Виташкой	200			19	80
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
Итого за Обед			21,23	20,5	85,93	604,2
Итого за период			227,8	229,6	861,8	6814,3
Среднее значение за период			22,777	22,964	86,182	681,431

Составил _____

М.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" " 2025 г.

Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука питания"

С.А.Ефанов

01 апреля 2025г.

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

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Полдник						
769(22)	Булочка Домашняя	50	3,77	5,8	30,9	196,87
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Полдник			3,77	5,8	46,9	260,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Полдник						
775	Булочка Российская	80	6,03	7	49,14	198,5
1188	Чай с сахаром	200			14,00	63,8
Итого за Полдник			6,03	7	49,14	262,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Полдник						
1494	Вафли	50	6,04	9,3	55	336,8
686	Чай с лимоном	200	0,08		15,16	59,9
Итого за Полдник			6,1	9,3	70,16	396,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Полдник						
1 444	Сырная палочка	60	8,12	7	32,7	208,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Полдник			8,12	7	48,7	272,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Полдник						
776,01	Булочка сахарная	80	8,03	7	49,14	198,6
686	Чай с лимоном	200	0,08		15,16	59,9
Итого за Полдник			8,09	7	64,3	258,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Полдник						
789(22)	Булочка домашняя	50	3,77	5,8	30,9	196,87
886	Чай с лимоном	200	0,08		15,16	59,9
Итого за Полдник			3,83	5,8	46,06	256,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Полдник						
770	Булочка дорожная	80	5,88	14	46,07	251,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Полдник			5,88	14	62,07	315,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Полдник						
1 444	Сырная палочка	80	10,82	9,33	43,8	278
393	Напиток из ягод св/м	200	0,24		21,14	87,4
Итого за Полдник			11,06	9,33	64,94	365,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Полдник						
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1
888	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Полдник			3,83	4	45,87	184

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Полдник						
934	Булочка Восточная	80	8,87	5	47,22	262,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Полдник			8,87	5	63,22	326,2
Итого за период			81,58	73,83	581,16	2898,34
Среднее значение за период			6,158	7,383	58,116	289,834

Составил _____