

СОГЛАСОВАНО:
Директор

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Нижегородского филиала ООО "Азбука питания"
С.А. Ефранов

" " 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
для льготной категории обучающихся 8-11 классов (1 смены) общеобразовательных школ
СТОИМОСТЬЮ 430,00 РУБ.

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

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
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6
688	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1494,1	Вафли	25	3,02	4,85	27,5	188,4
978,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак			11,32	12,42	92,20	550,25
Обед						
833,08	Салат из разных овощей с маслом растительным	100	1,82	9	9,5	134,8
1 021	Борщ с капустой, картофелем и	250	4,93	8	14,38	168,3
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	7,3	12,72	42,4	308
930	Напиток из с/м ягод	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	10,83	64,8
Итого за Обед			28,43	31,72	107,8	917,3
Итого за день			38,89	44,14	221,83	1572,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

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
Завтрак						
911	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
891	Омлет запеченный или паровой	180	16,47	20,7	18,45	274,32
918	Какао-напиток "Витоска", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,96	14,04	194
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,6	21,4	108,6
978,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак			25,81	25,28	55,64	636,92
Обед						
838	Огурцы свежие	100	0,8		10	55,1
139,08	Суп гороховый с мясом	250	7,035	7,5	21,48	174,2
893	Жаркое по-домашнему из говядины	200	16,54	16,38	45,45	392,08
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,83	120,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	64,8
Итого за Обед			29,865	25,88	128,57	875,29
Итого за день			55,475	51,14	192,21	1512,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

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
Завтрак						
1308	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	150
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	30	28,02	1,2	16,05	82,2
978,04	Фрукты свежие*	100	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак			57,02	33,97	83,65	654,75
Обед						
812	Маринад овощной	100	2,05	10	11,82	150
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,06	7,5	9,2	154,7
1 076	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	185,9
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,81	278
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	10,83	64,8
Итого за Обед			27,44	41,5	109,5	841
Итого за день			82,66	75,47	204,05	1541,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед) НЖВ

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						
1 088,01	Запеканка творожная (сырники)	180	13,87	16,88	28,84	385,06
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	18,32	96,3
886	Чай с лимоном*	200	0,08		18,18	69,9
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	21,4	109,8
976,04	Фрукты свежие*	100	0,48	0,77	12,06	57,86
Итого за Завтрак			21,04	22,23	94,78	688,7
Обед						
25	Винегрет овощной	100	2,4	6,88	12,15	113
157	Соленья домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4
1 237	Птица запеченная	100	18,3	2	2,09	179,8
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
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			33,26	28,88	108,8	956,1
Итого за день			54,29	50,89	203,58	1643,8

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

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	18,88	8,57	12,72	177,23
995,00	Пюре картофельное	150	3,3	8,33	27,17	210
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,8	10,7	54,8
976,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,06	57,86
Итого за Завтрак			22,54	18,47	78,65	563,88
Обед						
820,13	Салат из б/к капусты с морковью и горошком	100	1,28	2,1	30	144,45
1 015	Суп-лапша на курином бульоне, мясом	250	5,48	8	15,3	137,6
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	9,5	10	5,48	250
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,52	289
928	Напиток из сухофруктов	200	0,48		27,49	115,7
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			30,87	29,1	158,88	1070,06
Итого за день			53,41	47,57	237,53	1633,73

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

День: суббота
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						
25,04	Салат "Пестрый" с маслом растительным	80	1,12		5,84	29,73
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	46,6	360
918	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
Итого за Завтрак			23,81	24	84,9	638,23
Обед						
1 181	Суп из разных овощей	250	1,88	7	10,88	120,8
1 028,13	Колбаса рыбная	100	16,17	4	6,95	138,3
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	64,8
938,08	Булочка Романтика с повидлом	50	3,26	5	27,48	188,2
Итого за Обед			31,08	28	128,49	868,8
Итого за день			54,87	50	211,39	1506,93

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

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 сливочным	200	6,19	8	35,6	171
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
688	Чай с лимоном	200	0,06		15,18	59,9
1494	Вафли	25	3,02	4,65	27,50	188,4
976,04	Фрукты свежие	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак			11,35	14,15	101,44	514,8
Обед						
851	Салат "Бурлячок"	100	1,1	15	5,53	118,68
149,03	Суп из овощей	250	1,91	3,75	11,17	90,37
1 181	Котлета Московская,	100	15,85	12	11,88	245
1 011,03	Макаронные изделия отварные	180	8,22	11	35,98	268
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
1 148,00	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	84,8
Итого за Обед			30,01	43,75	107,2	912,43
Итого за день			41,36	57,9	208,64	1427,23

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

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименования 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	200	18,3	23	20,5	304,8
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
935	Йогурт порционный	125	2,79	2,77	19,5	112
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
Итого за Завтрак			23,77	26,77	69,48	549,1
Обед						
839	Маринад овощной	100	1,86	11,38	10	141
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	250	2,67	5	19,29	136,8
1338,03	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,62	289
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7
1 147	Хлеб ржаной,	25	2,13	1	10,83	84,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
Итого за Обед			27,89	34,38	135,84	911,8
Итого за день			51,66	61,15	205,12	1480,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед)

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						
1150/516	Котлета "Рыбка"	80	10,49	4	4,85	97,14
995	Гюле картофельное	150	2,58	4,03	19,13	123
688	Чай с лимоном*	200	0,06		4	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак			16,21	9,03	51,16	395,54
Обед						
835	Помидоры свежие	100	1,1		13,76	81,83
1 021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной, мясом	250	5,22	9,37	17,34	189,5
444,01	Плов со свининой	220	13,72	15,5	38	350
930,03	Напиток "Ягодно-фруктовый"	200	0,12		14,85	61,1
1 147	Хлеб ржаной,	25	2,13	1	10,83	84,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
Итого за Обед			28,73	26,87	107,98	805,73
Итого за день			44,94	35,9	159,12	1201,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед)

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 сливочным	220	8,08	10,56	39,37	266,9
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	18,05	82,2
978,04	Фрукты свежие*	100	0,4	0,5	8,8	47
Итого за Завтрак			15,54	16,26	79,6	548,1
Обед						
75	Салат из свеклы	100	1,48	5	8,65	80
139,09	Суп гороховый с мясом	250	7,22	6,25	21,52	171,37
1 454,01	Пальмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308
928	Напиток из сухофруктов	200	0,48		27,49	115,7
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			23,27	27,25	124,07	808,37
Итого за день			38,81	43,51	203,67	1356,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед)

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						
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	84,2
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	29,78	137
978,04	Фрукты свежие*	100	0,42	0,32	10,82	49,35
Итого за Завтрак			25,56	21,32	93,19	664,55
Обед						
14519	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	100	2,54	6,8	9,95	108,8
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	250	5,65	8,1	25,22	180
893,11	Грудка куриная с овощами	200	13,22	11,81	22,74	382,9
704	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			28,22	28,51	100,92	843
Итого за день			51,78	49,83	194,11	1507,55

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

День: суббота
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						
26	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4		7,3	37,18
1 181	Бигус	200	18,27	18	45,6	307
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
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 Завтрак			24,48	20	92,91	541,26
Обед						
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40
138,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1
319	Оладьи из печени	100	14,2	11	10,5	234,7
612	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	210
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		20,5	120,8
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			28,63	28	118,43	828,7
Итого за день			53,11	48	211,34	1369,96
Итого за период			590,88	616,60	2452,59	18062,99
Среднее значение за период			49,24	51,29	204,38	1506,25

Составил _____

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" " 2025 г.

Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефянов

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОВЕД, ПОЛДНИК)
ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-11 КЛАССОВ (2 СМЕНИ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 430,00 РУБ.**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

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						
833,08	Салат из разных овощей с маслом растительным	100	1,82	9	9,6	134,8
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной, мясом	250	4,93	8	14,36	159,3
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	7,3	12,72	42,4	308
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	81,1
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			18,98	31,72	105,14	798,5
Полдник						
444,01	Плов со свиной	220	13,72	15,4	34,32	340,12
886	Чай с лимоном*	200	0,08		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,32	1,2	18,06	82,2
978,04	Фрукты свежие*	100	0,48	0,79	12,06	57,84
Итого за полдник			17,59	17,39	77,6	540,06
Итого за день			36,57	49,11	182,74	1338,56

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
Обед						
838	Огурцы свежие	100	0,8		10	55,1
139,09	Суп гороховый с мясом	250	7,035	7,6	21,48	174,2
893	Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,64	16,39	45,45	392,09
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
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			29,885	25,88	128,57	875,29
Полдник						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
891	Омлет запеченный или паровой	180	16,47	20,7	18,45	274,32
919	Какао-напиток "Виташка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,6	21,4	109,6
978,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за полдник			25,61	25,28	65,64	638,92
Итого за день			55,475	51,14	192,21	1512,21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	100	2,05	10	11,62	160
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,08	7,6	9,2	154,7
1 076	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	278
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			27,44	41,6	109,5	941
Полдник						
1308	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	150
518	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,66	212,7
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,36	152
897	Хлеб пшеничный	30	28,02	1,2	18,06	92,2
978,04	Фрукты свежие*	100	0,48	0,77	12,06	57,85
Итого за полдник			57,02	33,97	83,85	654,75
Итого за день			84,46	75,47	193,35	1595,75

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	100	2,4	8,88	12,16	113
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4
1 237	Птица запеченная	100	18,3	2	2,09	179,8
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	284,8
708,03	Напиток яблочный с Виташкой	200			19	80
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед			33,25	28,69	108,8	955,1
Полдник						
1 068,01	Запеканка творожная (сырники)	180	13,87	18,88	29,84	365,05
902	Молоко стуженное	30	2,37	3	16,32	98,3
888	Чай с лимоном*	200	0,08		15,16	59,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	21,4	108,8
978,04	Фрукты свежие*	100	0,48	0,77	12,08	57,85
Итого за Полдник			21,04	22,23	84,78	688,7
Итого за день			54,29	50,89	203,58	1643,8

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
Обед						
820,13	Салат из б/х капусты с морковью и горошком	100	1,28	2,1	30	144,45
1 015	Суп-лапша на курином бульоне, мясом	250	5,48	8	15,8	137,6
1 061,01	Свинина по-строгановски	100	8,5	10	5,48	250
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,06	9	52,62	289
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	64,8
Итого за Обед			30,57	29,1	189,88	1070,05
Полдник						
5 859,00	Котлета из мяса кур "Удачная"	80	18,85	8,57	12,72	177,23
995,00	Пюре картофельное	150	3,3	8,33	27,17	210
1 188	Чай с сахаром	200			19	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,8	10,7	54,8
978,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,08	57,85
Итого за полдник			22,54	18,47	78,88	553,88
Итого за день			53,11	49,1	237,53	1716,86

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: суббота

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						
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,88	120,8
1 028,13	Колбаска рыбная	100	18,17	4	6,95	138,3
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,48	188,7
704	Напиток из кураги	200		1	27,93	117,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
938,08	Булочка Романтика с повидлом	50	3,25	5	27,48	188,2
Итого за Обед			31,08	26	128,54	868,8
Полдник						
25,04	Салат "Пестрый" с маслом растительным	80	1,12		5,84	28,73
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,6	350
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
Итого за полдник			23,81	24	84,8	638,23
Итого за день			54,87	50	211,44	1506,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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"	100	1,1	16	6,59	116,86
149,03	Суп из овощей	250	1,91	3,75	11,17	90,37
1 181	Котлета Московская.	100	16,86	12	11,88	245
1 011,03	Макаронные изделия отварные	180	6,22	11	35,96	268
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
1 148,00	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед			30,01	43,75	107,2	912,43
Полдник						
1071,03	Рагу с мясом свинины	220	3,37	8,8	30,03	361,35
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
919	Чай с лимоном	200	0,06		16,16	69,9
978,04	Фрукты свежие*	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за полдник			6,51	10,3	66,37	536,75
Итого за день			36,52	54,05	176,57	1449,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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						
839	Маринад овощной	100	1,88	11,38	10	141
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	250	2,67	5	18,28	135,8
1336,03	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		18,84	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			27,69	34,38	135,64	911,8
Полдник						
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
936	Йогурт порционный	25	2,68	1	13,38	68,5
897	Хлеб пшеничный	125	2,76	2,77	19,6	112
Итого за полдник			23,77	26,77	69,48	549,1
Итого за день			51,46	61,15	205,12	1460,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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						
836	Помидоры свежие	100	1,1		13,76	91,83
1 021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной, мясом	250	5,22	9,37	17,34	169,5
444,01	Плов со свининой	220	13,72	15,5	38	350
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	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед			24,97	26,87	107,96	805,73
Полдник						
1150/518	Котлета "Рыбная"	80	10,49	4	4,86	97,14
995	Пюре картофельное	150	2,58	4,03	19,13	123
888	Чай с лимоном*	200	0,06		4	69,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47
Итого за полдник			16,21	9,03	51,16	395,54
Итого за день			41,18	35,9	159,12	1201,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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						
75	Салат из свеклы	100	1,48	5	8,65	60
139,09	Суп гороховый с мясом	250	7,22	8,25	21,62	171,37
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308
828	Напиток из сухофруктов	200	0,48		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	84,8
Итого за Обед			23,27	27,25	124,07	808,37
полдник						
1150	Кнели куриные паровые	80	12,3	5	13,1	188,4
516	Рис припущенный	150	3,4	5	34	214
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
876,04	Фрукты свежие*	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за полдник			22,62	15,5	84,68	667,9
Итого за день			45,89	42,75	208,73	1476,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

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						
14518	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,54	6,6	9,96	108,8
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	250	5,66	8,1	25,22	160
893,11	Грудка куриная с овощами	200	13,22	11,81	22,74	382,9
704	Напиток яблочный с Виташкой	200			19	80
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	84,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
Итого за Обед			26,22	28,51	100,92	843
Полдник						
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,6
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	29,76	137
878,04	Фрукты свежие*	100	0,42	0,32	10,82	49,35
Итого за Полдник			25,58	21,32	93,19	664,55
Итого за день			51,78	49,83	194,11	1507,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: суббота
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						
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,6	40
138,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1
319	Оладьи из печени	100	14,2	11	10,5	234,7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	210
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		20,5	120,8
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	84,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
Итого за Обед			28,63	20	118,43	826,7
Полдник						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым маслом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4		7,3	37,18
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,8	307
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,6
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	84,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
Итого за полдник			24,48	20	92,91	541,25
Итого за день			53,11	48	211,34	1600,8
Итого за период			597,015	617,39	2374,84	18080,72
Среднее значение за период			48,9	51,4	197,9	1504,2

Составил _____

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефанов

" " 2025 г.

01 апреля 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (субсидия) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 52,22 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
Завтрак						
769	Булочка домашняя	80	6,04	9	49,48	315,2
707	Сок натуральный	200			22,4	95
Итого за Завтрак			6,04	9	71,88	410,2

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
Завтрак						
775	Булочка российская	80	6,03	7	49,14	198,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		25,63	120,6
Итого за Завтрак			6,71	7	74,77	319,1

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
Завтрак						
1 444	Сырная палочка	80	10,82	9	43,6	278
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак			10,88	9	58,76	337,9

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
Завтрак						
938,08	Булочка Романтика с творогом	70	7,74	9	27,77	223,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Завтрак			7,74	9	43,77	287,3

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
Завтрак						
775,01	Булочка сахарная	80	6,03	7	49,14	198,5
930,03	Напиток из ягод с/м	200	0,12		14,85	61,1
Итого за Завтрак			6,15	7	63,99	259,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота
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
Завтрак						
948,00	Шаньга со сметаной	100	8,74	5	44,75	208,7
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Завтрак			8,74	5	60,75	272,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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						
769	Булочка домашняя	80	6,04	9	49,48	315,2
707	Сок натуральный	200			22,4	85
Итого за Завтрак			6,04	9	71,88	410,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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						
770	Булочка дорожная	80	5,88	14	46,07	251,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Завтрак			5,88	14	62,07	315,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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						
1 444,00	Сырная палочка	80	10,82	9,33	43,6	278
930,05	Напиток с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
Итого за Завтрак			10,94	9,33	58,45	339,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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						
938,08	Булочка Романтика с повидлом	80	5,21	8	43,97	268,1
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак			5,27	8	59,13	329

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

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						
934	Булочка "Веснушка"	80	6,87	5	47,22	262,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Завтрак			6,87	5	63,22	326,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: суббота
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						
938,07	Булочка "Ромашка"	70	5,7	9	47,65	295,3
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
Итого за Завтрак			9,54	13	62,03	447,3
Итого за период			90,8	104,33	750,7	4054
Среднее значение за период			7,57	8,69	62,56	337,83

Составил _____

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" " 2025 г.

Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефанов

01.04.2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (родительская плата) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 166,00 РУБ.**

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

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						
444.01	Плов со свининой	200	12,47	14	31,2	309,2
886	Чай с лимоном*	200	0,08		16,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976.04	Фрукты свежие*	100	0,49	0,79	12,08	57,84
Итого за Завтрак			15,7	15,79	71,8	496,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

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	180	18,47	20,7	18,45	274,32
919	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	21,4	109,6
976.04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак			25,61	24	65,64	636,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

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
618	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,98	212,7
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	30	28,02	1,2	16,05	82,2
976.04	Фрукты свежие*	100	0,46	0,77	12,08	57,85
Итого за Завтрак			57,02	33,97	83,65	654,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

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						
1 066.01	Запеканка творожная (сырники)	180	13,87	16,88	29,84	385,05
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3
886	Чай с лимоном*	200	0,08		16,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	21,4	109,6
976.04	Фрукты свежие*	100	0,46	0,77	12,08	57,85
Итого за Завтрак			21,04	22,23	84,78	688,7

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

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	18,65	8,57	12,72	177,23
995,00	Пюре картофельное	150	3,3	8,33	27,17	210
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,8	10,7	64,8
978,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,08	57,85
Итого за Завтрак			22,54	18,47	78,65	563,68

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

День: суббота
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						
25,04	Салат "Пестрый" с маслом растительным	80	1,12		5,84	29,73
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,8	360
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Завтрак			23,81	24	84,9	638,23

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

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						
1071,03	Рагу с мясом свинины	220	3,37	8,8	30,03	361,35
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
919	Чай с лимоном	200	0,08		15,16	59,9
978,04	Фрукты свежие*	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак			6,51	10,3	68,37	538,75

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

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	200	18,3	23	20,5	304,8
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
935	Йогурт порционный	25	2,68	1	13,38	68,5
897	Хлеб пшеничный	125	2,79	2,77	19,8	112
Итого за Завтрак			23,77	26,77	69,48	549,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ

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						
1150/516	Котлета "Рыбка"	80	10,49	4	4,85	97,14
995	Пюре картофельное	150	2,58	4,03	19,13	123
688	Чай с лимоном*	200	0,06		4	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак			16,21	9,03	51,16	395,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ

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						
1150	Кнели куриные паровые	70	11,5	5	13,13	179,6
516	Рис прилуценный	130	3,35	5	35,01	220,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак			21,77	15,5	66,7	667,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ

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
Завтрак						
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137
976,04	Фрукты свежие*	100	0,42	0,32	10,82	49,35
Итого за Завтрак			25,58	21,32	63,19	664,55

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ

День: суббота
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						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4		7,3	37,16
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,6	307
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
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 Завтрак			24,48	20	92,91	641,26

Составил _____

СОГЛАСОВАНО:

Директор



" " 2025 г.

Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефанов

01.04.2025

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД)
 ДЛЯ 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

№ 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	250	4,93	8	14,38	159,3
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	7,3	12,72	42,4	308
930	Напиток из с/м ягод	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			26,43	22,72	98,64	681,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

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

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						
138,08	Суп гороховый с мясом	250	7,036	7,5	21,48	174,2
893	Жаркое по-домашнему из говядины	200	16,64	16,36	45,45	392,08
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,8
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			29,086	28,86	116,67	820,18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

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

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	250	3,08	7,5	9,2	154,7
1 078	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9
895	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	278
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			25,39	31,5	97,88	781

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

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

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	250	5,73	13	9,54	184,4
1 237	Птица запеченная	100	18,3	2	2,09	179,8
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
706,03	Напиток яблочный с Виташкой	200			19	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			30,85	22	95,65	920,3

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

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						
1 016	Суп-лапша на курином бульоне, мясом	250	6,48	8	15,3	137,8
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	9,5	10	6,48	250
999	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,82	289
928	Напиток из сухофруктов	200	0,46		27,49	116,7
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			29,31	27	128,88	926,6

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

День: суббота
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						
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,88	120,6
1 028,13	Колбаска рыбная	100	18,17	4	8,96	138,3
959	Регу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	84,8
938,08	Булочка Романтика с повидлом	50	3,25	6	27,48	188,2
Итого за Обед			31,06	28	128,54	866,8

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

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	250	1,91	3,75	11,17	90,37
1 181	Котлета Моосковская	100	16,66	12	11,68	245
1 011,03	Макаронные изделия отварные	180	8,22	11	35,88	268
930,03	Напиток из см. ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
1 148,00	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	84,8
Итого за Обед			28,91	28,75	101,67	798,77

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

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	250	2,67	6	18,29	135,8
1338,03	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	8,88	132
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,82	289
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	84,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
Итого за Обед			26,03	23	128,84	770,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

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	250	6,22	9,37	17,34	189,5
444,01	Плов со свининой	220	13,72	15,5	38	350
930,03	Напиток "Ягодно-фруктовый"	200	0,12		14,85	61,1
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	84,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
Итого за Обед			23,87	26,87	94,2	713,9

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

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						
138,09	Суп гороховый с мясом	250	7,22	6,25	21,52	171,37
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308
928	Напиток из сухофруктов	200	0,48		27,49	115,7
887	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной	30	2,55	1,2	12,78	77,76
Итого за Обед			22,74	22,65	120,22	765,03

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

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	250	5,65	8,1	25,22	180
883,11	Грудка куриная с овощами	200	13,22	11,81	22,74	362,9
704	Напиток яблочный с Виташкой	200			19	80
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	64,8
887	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,6
Итого за Обед			23,88	21,91	90,97	736,2

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

День: суббота
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						
138,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1
319	Оладьи из печени	100	14,2	11	10,5	234,7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	210
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		20,5	120,8
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	64,8
887	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,6
Итого за Обед			25,53	20	111,83	786,7

Составил _____