

УТВЕРЖДАЮ:



2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"



2024г.

* по доверенности №16-2024 от 01.01.2024г.

МЕНЮ на 28.10.2024г.

Комплекс горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 1-4 классов (396,62 руб.) (Осенний лагерь)

Рацион: Нижневартовск лагерь 1-4 кл

День: понедельник
Неделя: 2

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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|------|--------------------------------|---------------|------|-----|------|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 507 | Каша пшенинная жидкая с маслом | 200 | 6,68 | 5 | 30,5 | 182,4 | 0,19 | 1,12 | 37 | | 126 | 204 | 63 | 1 |
| 97 | Сыр (порциями) | 20 | 5,38 | 6 | | 72,6 | | 0,18 | 20 | 0,04 | 216 | 156 | 10 | |
| 1 259,01 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7 | 0,13 | 66,1 | | | 40 | 0,1 | 2 | 3 | | |
| 693 | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,4 | 78,6 | 0,04 | | | 1,17 | 6 | 22 | 4 | |
| 971 | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 59,9 | | 20 | | 0,07 | 4 | 3 | 3 | |
| 975 | Мандарины | 100 | 0,8 | | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | | 0,2 | 35 | 17 | 11 | |
| Итого за Завтрак | | | 15,3 | 19 | 69,6 | 497,6 | 0,29 | 59,3 | 97 | 1,58 | 389 | 405 | 91 | 1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 157 | Салат из отварной свеклы с сыром | 60 | 3,05 | 4 | 4,02 | 62,3 | 0,02 | 4,29 | 30 | 0,12 | 106 | 70 | 13 | 1 |
| 89 | Суп картофельный с мясными фрикадельками* | 200 | 1,72 | 2 | 13,2 | 79,1 | 0,1 | 16,1 | | 0,92 | 12 | 52 | 21 | 1 |
| 1 633,99 | Чикенбол с томатным соусом | 90 | 12,5 | 11 | 8,33 | 215,4 | 0,08 | 3,53 | 56 | 4,54 | 25 | 153 | 19 | 2 |
| 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 4,47 | 5 | 4,1 | 212,7 | 0,09 | | 15 | 8,09 | 15 | 49 | 9 | 1 |
| 932 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | | 22,6 | 101 | 0,02 | 0,6 | | 0,83 | 24 | 22 | 16 | 1 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,6 | 64,8 | 0,05 | 0,01 | | | 6 | | 9 | 1 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 13,4 | 68,5 | 0,03 | | | 0,28 | 5 | 16 | 4 | |
| Итого за Обед | | | 27,3 | 24 | 113 | 803,8 | 0,39 | 24,5 | 101 | 14,8 | 193 | 362 | 91 | 7 |
| Итого за день | | | 42,6 | 43 | 183 | 1301,4 | 0,68 | 83,8 | 198 | 16,4 | 582 | 767 | 182 | 8 |

Комплекс горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 5-11 классов (396,62 руб.) (Осенний лагерь)

Рацион: Нижневартовск лагерь 5-11 кл

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 507 | Каша пшенинная жидкая с маслом | 250 | 8,6 | 6 | 38,1 | 228 | 0,23 | 1,4 | 46 | | 157 | 255 | 79 | 2 |
| 97 | Сыр (порциями) | 20 | 5,38 | 6 | | 72,6 | | 0,18 | 20 | 0,04 | 216 | 156 | 10 | |
| 1 259,01 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7 | 0,13 | 66,1 | | | 40 | 0,1 | 2 | 3 | | |
| 693 | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,4 | 78,6 | 0,04 | | | 1,17 | 6 | 22 | 4 | |
| 971 | Чай ягодный | 200 | 0,1 | | 16 | 59,9 | | 20 | | 0,07 | 4 | 3 | 3 | |
| 975 | Мандарины | 100 | 0,8 | | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | | 0,2 | 35 | 17 | 11 | |
| Итого за Завтрак | | | 17,2 | 20 | 77,2 | 543,2 | 0,33 | 59,6 | 106 | 1,58 | 420 | 456 | 107 | 2 |
| 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 |
| 89 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 2,15 | 3 | 16,5 | 98,9 | 0,13 | 20,1 | | 1,15 | 15 | 65 | 27 | 1 |
| 1 633,99 | Чикенбол с томатным соусом | 100 | 12,7 | 12 | 9,26 | 239,3 | 0,09 | 3,92 | 62 | 5,04 | 27 | 170 | 21 | 2 |
| 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 5,77 | 6 | 49,2 | 255,3 | 0,11 | | 18 | 9,71 | 18 | 58 | 11 | 1 |
| 932 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | | 22,6 | 101 | 0,02 | 0,6 | | 0,83 | 24 | 22 | 16 | 1 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,6 | 64,8 | 0,05 | 0,01 | | | 6 | | 9 | 1 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 13,4 | 68,5 | 0,03 | | | 0,28 | 5 | 16 | 4 | |
| Итого за Обед | | | 31,3 | 29 | 128 | 931,6 | 0,46 | 31,8 | 130 | 17,2 | 272 | 448 | 110 | 7 |
| Итого за день | | | 48,5 | 49 | 205 | 1474,8 | 0,79 | 91,4 | 236 | 18,8 | 692 | 904 | 217 | 9 |

Зав. производством _____



СОГЛАСОВАНО:

Директор

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

2024г.

по утверждению №19-2024 от 01.01.2024г.

МЕНЮ на 29.10.2024г.

Комплекс горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 1-4 классов (396,62 руб.) (Осенний лагерь)

Рацион: Нижневартовск лагерь 1-4 кл

День: вторник
Неделя: 2

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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|----|------|--------------------------------|---------------|------|-----|------|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 836 | Огурцы свежие порционно | 30 | 0,24 | | 3 | 16,5 | 0,01 | 3 | | 0,03 | 8 | 13 | 4 | |
| 891 | Омлет запеченный или паровой | 150 | 15,2 | 16 | 3,85 | 228,6 | 0,1 | 0,85 | 289 | 0,66 | 143 | 261 | 22 | 3 |
| 1 512 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 2 | 11,3 | 62 | 0,04 | 1,3 | 20 | | 120 | 90 | 14 | |
| 693 | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,4 | 78,6 | 0,04 | | | 1,17 | 6 | 22 | 4 | |
| 976 | Яблоки свежие | 150 | 0,6 | 1 | 14,7 | 110 | 0,05 | 15 | | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 19,9 | 20 | 48,3 | 495,7 | 0,24 | 20,2 | 309 | 2,16 | 301 | 403 | 58 | 6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 809,01 | Салат из свежих помидоров со сладким перцем с маслом | 60 | 0,57 | 10 | 1,99 | 119,7 | 0,02 | 9,45 | | 5,55 | 10 | 10 | 7 | |
| 1 015 | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 4,38 | 5 | 12,2 | 110 | 0,04 | 1,02 | 7 | 4,36 | 12 | 37 | 7 | 1 |
| 1 028,13 | Колбаска рыбная | 90 | 13,5 | 4 | 6,26 | 124,5 | 0,1 | 1,31 | 40 | 0,82 | 42 | 194 | 40 | 1 |
| 216 | Картофель тушеный | 150 | 2,8 | 8 | 20 | 163,5 | 0,14 | 24,8 | 43 | 0,32 | 23 | 84 | 34 | 1 |
| 706,01 | Напиток Витошка | 200 | 1,2 | | 58,6 | 126,7 | 0,02 | 12,5 | | | 24 | 27 | 6 | 2 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,6 | 64,8 | 0,05 | 0,01 | | | 6 | | 9 | 1 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 13,4 | 68,5 | 0,03 | | | 0,28 | 5 | 16 | 4 | |
| Итого за Обед | | | 27,3 | 29 | 123 | 777,7 | 0,4 | 49,1 | 90 | 11,3 | 122 | 368 | 107 | 6 |
| Итого за день | | | 47,1 | 49 | 171 | 1273,4 | 0,64 | 69,2 | 399 | 13,5 | 423 | 771 | 165 | 12 |

Комплекс горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 5-11 классов (396,62 руб.) (Осенний лагерь)

Рацион: Нижневартовск лагерь 5-11 кл

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 836 | Огурцы свежие порционно | 30 | 0,24 | | 3 | 16,5 | 0,01 | 3 | | 0,03 | 8 | 13 | 4 | |
| 891 | Омлет запеченный или паровой | 200 | 18,2 | 19 | 5,13 | 304,8 | 0,13 | 1,13 | 386 | 0,89 | 190 | 348 | 29 | 4 |
| 1 512 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 2 | 11,3 | 62 | 0,04 | 1,3 | 20 | | 120 | 90 | 14 | |
| 693 | Батон | 30 | 2,25 | 1 | 15,4 | 78,6 | 0,04 | | | 1,17 | 6 | 22 | 4 | |
| 976 | Яблоки свежие | 150 | 0,6 | 1 | 14,7 | 110 | 0,05 | 15 | | 0,3 | 24 | 17 | 14 | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 22,9 | 23 | 49,6 | 571,9 | 0,27 | 20,4 | 406 | 2,39 | 348 | 490 | 65 | 7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 809,01 | Салат из свежих помидоров со сладким перцем с маслом растительным | 100 | 0,95 | 10 | 3,32 | 199,4 | 0,03 | 15,8 | | 9,26 | 17 | 16 | 12 | 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 |
| 1 028,13 | Колбаска рыбная | 100 | 17,2 | 4 | 6,95 | 138,3 | 0,11 | 1,46 | 45 | 0,91 | 46 | 215 | 45 | 1 |
| 216 | Картофель тушеный | 180 | 3,36 | 10 | 24 | 196,1 | 0,17 | 29,8 | 52 | 0,39 | 27 | 101 | 41 | 2 |
| 706,01 | Напиток Витошка | 200 | 1,2 | | 56,4 | 96 | 0,02 | 12,5 | | | 24 | 27 | 6 | 2 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,6 | 64,8 | 0,05 | 0,01 | | | 6 | | 9 | 1 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 13,4 | 68,5 | 0,03 | | | 0,28 | 5 | 16 | 4 | |
| Итого за Обед | | | 33 | 32 | 130 | 900,7 | 0,46 | 60,8 | 106 | 16,3 | 140 | 422 | 126 | 8 |
| Итого за день | | | 55,9 | 55 | 180 | 1472,6 | 0,73 | 81,2 | 512 | 18,7 | 488 | 912 | 191 | 15 |

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

" _____ 2024г.

по доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.

МЕНЮ на 30.10.2024г.

Комплекс горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 1-4 классов (396,62 руб.)
(Осенний лагерь)

Рацион: Нижневартовск лагерь 1-4 кл

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|---------------|-------------|------------|-------------|---------------------------|------------|------------|----------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 835 | Помидоры порционно | 30 | 0,33 | | 4,13 | 37,1 | 0,02 | 7,5 | | 0,21 | 6 | 8 | 6 | |
| 1 105 | Гуляш из курицы | 90 | 10,5 | 6 | 3,45 | 146,5 | 0,07 | 2,15 | 57 | 2,46 | 26 | 145 | 18 | 1 |
| 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 4,47 | 5 | 31 | 212,7 | 0,09 | | 15 | 8,09 | 15 | 49 | 9 | 1 |
| 854_01 | Чай с шиповником | 200 | | | 11,2 | 44,7 | | | | | | | | |
| 1 462_02 | Булочка с маковой начинкой | 100 | 5,43 | 2 | 57,3 | 172,7 | 0,1 | | 9 | 1,01 | 4 | 55 | 10 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 20,7 | 13 | 107 | 613,7 | 0,28 | 9,65 | 81 | 11,8 | 51 | 257 | 43 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 12_01 | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 60 | 0,46 | 4 | 1,6 | 40,9 | 0,02 | 5,7 | | 1,64 | 15 | 24 | 8 | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 1,52 | 5 | 7,36 | 109,7 | 0,05 | 24,1 | 6 | 1,89 | 38 | 39 | 17 | 1 |
| 1 053 | Мясо говядины отварное | 10 | 3 | 3 | | 35,2 | 0,01 | | | 0,06 | 2 | 30 | 4 | |
| 661 | Котлета Домашняя | 90 | 14 | 9 | 14,4 | 179 | 0,11 | 0,26 | 28 | 0,22 | 44 | 43 | 9 | 1 |
| 990 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,54 | 5 | 29,1 | 198,4 | 0,06 | 4,5 | | 3,9 | 26 | 94 | 35 | 1 |
| 1 549 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | | 27,8 | 113 | | 1,6 | | | 22 | 18 | 13 | |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,6 | 64,8 | 0,05 | 0,01 | | | 6 | | 9 | 1 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 13,4 | 68,5 | 0,03 | | | 0,28 | 5 | 16 | 4 | |
| Итого за Обед | | | 27,8 | 28 | 104 | 809,5 | 0,33 | 36,1 | 34 | 7,99 | 158 | 264 | 99 | 4 |
| Итого за день | | | 48,5 | 41 | 211 | 1423,2 | 0,61 | 45,8 | 115 | 19,8 | 209 | 521 | 142 | 7 |

Комплекс горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 5-11 классов (396,62 руб.)
(Осенний лагерь)

Рацион: Нижневартовск лагерь 5-11 кл

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 835 | Помидоры порционно | 30 | 0,33 | | 4,13 | 37,1 | 0,02 | 7,5 | | 0,21 | 6 | 8 | 6 | |
| 1 105 | Гуляш из курицы | 100 | 12,7 | 7 | 3,83 | 162,8 | 0,08 | 2,39 | 64 | 2,73 | 29 | 162 | 20 | 2 |
| 516 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 5,77 | 6 | 29,2 | 195,3 | 0,11 | | 18 | 9,71 | 18 | 58 | 11 | 1 |
| 854_01 | Чай с шиповником | 200 | | | 11,2 | 44,7 | | | | | | | | |
| 1 462_02 | Булочка с маковой начинкой | 100 | 6,43 | 2 | 57,3 | 272,7 | 0,1 | | 9 | 1,01 | 4 | 55 | 10 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 25,2 | 15 | 106 | 712,6 | 0,31 | 9,89 | 91 | 13,7 | 57 | 283 | 47 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 12_01 | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 100 | 0,76 | 6 | 2,66 | 68,2 | 0,03 | 9,5 | | 2,74 | 26 | 41 | 14 | 1 |
| 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 | Мясо говядины отварное | 10 | 3 | 3 | | 35,2 | 0,01 | | | 0,06 | 2 | 30 | 4 | |
| 661 | Котлета Домашняя | 100 | 15,6 | 9 | 16 | 256,7 | 0,12 | 0,29 | 31 | 0,25 | 48 | 48 | 9 | 1 |
| 990 | Рис припущенный с овощами | 180 | 4,25 | 5 | 40,9 | 245,7 | 0,08 | 5,4 | | 4,68 | 31 | 112 | 43 | 1 |
| 1 549 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | | 27,8 | 113 | | 1,6 | | | 22 | 18 | 13 | |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,6 | 64,8 | 0,05 | 0,01 | | | 6 | | 9 | 1 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 13,4 | 68,5 | 0,03 | | | 0,28 | 5 | 16 | 4 | |
| Итого за Обед | | | 30,7 | 31 | 120 | 989,2 | 0,38 | 46,9 | 39 | 10,4 | 187 | 314 | 117 | 5 |
| Итого за день | | | 56 | 46 | 226 | 1701,8 | 0,69 | 56,8 | 130 | 24 | 244 | 597 | 164 | 9 |

Зав.производством _____

СОГЛАСОВАНО:

Директор



2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"



2024г.

по доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.

МЕНЮ на 31.10.2024г.

Комплекс горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 1-4 классов (396,62 руб.) (Осенний лагерь)

Рацион: Нижневартовск лагерь 1-4 кл

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|------|--------------------------------|---------------|------|-----|------|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 945 | Шарлотка творожная с яблоками | 150 | 16,1 | 14 | 20,9 | 303 | 0,09 | 0,56 | 88 | 0,18 | 192 | 260 | 29 | 1 |
| 1 142 | Повидло | 30 | 0,03 | | 4,92 | 20,3 | | 0,65 | | 0,01 | 1 | 1 | 1 | |
| 686 | Чай с лимоном* | 200 | 0,06 | | 15,2 | 59,9 | | 2,56 | | 0,01 | 3 | 1 | 1 | |
| 1 141 | Печенье детское (конд изд) | 40 | 3 | 4 | 20,9 | 162,8 | 0,03 | | 4 | 1,4 | 12 | 36 | 8 | 1 |
| 975 | Мандарины | 100 | 0,8 | | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | | 0,2 | 35 | 17 | 11 | |
| Итого за Завтрак | | | 20 | 18 | 69,4 | 584 | 0,18 | 41,8 | 92 | 1,8 | 243 | 315 | 50 | 2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Салат Рыжик | 60 | 3,71 | 5 | 2,57 | 95,9 | 0,03 | 1,86 | 37 | 2,34 | 88 | 94 | 18 | 1 |
| 1 526 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 2,39 | 4 | 13,1 | 107,8 | 0,19 | 9,3 | | | 28 | 86 | 31 | 2 |
| 1 053 | Мясо говядины отварное | 10 | 3 | 3 | | 35,2 | 0,01 | | | 0,06 | 2 | 30 | 4 | |
| 255 | Биточек из курицы | 90 | 12,1 | 11 | 13,9 | 173,7 | 0,1 | 1,26 | 49 | 2,44 | 21 | 142 | 22 | 2 |
| 998 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2,55 | 4 | 43,9 | 206,7 | 0,17 | | 23 | 0,52 | 47 | 196 | 149 | 5 |
| 917,02 | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 19,1 | 78,4 | | 30 | | 0,11 | 6 | 5 | 5 | |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,6 | 64,8 | 0,05 | 0,01 | | | 6 | | 9 | 1 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 13,4 | 68,5 | 0,03 | | | 0,28 | 5 | 16 | 4 | |
| Итого за Обед | | | 28,7 | 29 | 116 | 831 | 0,58 | 42,4 | 109 | 5,75 | 203 | 569 | 242 | 11 |
| Итого за день | | | 48,7 | 47 | 186 | 1415 | 0,76 | 84,2 | 201 | 7,55 | 446 | 884 | 292 | 13 |

Комплекс горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 5-11 классов (396,62 руб.) (Осенний лагерь)

Рацион: Нижневартовск лагерь 5-11 кл

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 945 | Шарлотка творожная с яблоками | 200 | 20,3 | 19 | 27,8 | 404 | 0,12 | 0,74 | 118 | 0,25 | 256 | 347 | 38 | 1 |
| 1 142 | Повидло | 30 | 0,03 | | 4,92 | 20,3 | | 0,65 | | 0,01 | 1 | 1 | 1 | |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 0,06 | | 15,2 | 59,9 | | 2,56 | | 0,01 | 3 | 1 | 1 | |
| 1 141 | Печенье детское (конд изд) | 40 | 3 | 4 | 20,9 | 162,8 | 0,03 | | 4 | 1,4 | 12 | 36 | 8 | 1 |
| 975 | Мандарины | 100 | 0,8 | | 7,5 | 38 | 0,06 | 38 | | 0,2 | 35 | 17 | 11 | |
| Итого за Завтрак | | | 24,2 | 23 | 76,3 | 685 | 0,21 | 42 | 122 | 1,87 | 307 | 402 | 59 | 2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Салат Рыжик | 100 | 4,18 | 7 | 4,28 | 159,9 | 0,05 | 3,1 | 61 | 3,9 | 146 | 157 | 31 | 1 |
| 1 526 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,49 | 5 | 16,3 | 134,8 | 0,24 | 11,6 | | | 35 | 108 | 39 | 2 |
| 1 053 | Мясо говядины отварное | 10 | 3 | 3 | | 35,2 | 0,01 | | | 0,06 | 2 | 30 | 4 | |
| 255 | Биточек из курицы | 100 | 12,7 | 11 | 15,4 | 193 | 0,11 | 1,4 | 55 | 2,71 | 23 | 158 | 25 | 2 |
| 998 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 5,06 | 5 | 52,6 | 208,7 | 0,21 | | 28 | 0,62 | 57 | 235 | 179 | 6 |
| 917,02 | Компот из ягод | 200 | 0,15 | | 19,1 | 78,4 | | 30 | | 0,11 | 6 | 5 | 5 | |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,6 | 64,8 | 0,05 | 0,01 | | | 6 | | 9 | 1 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 13,4 | 68,5 | 0,03 | | | 0,28 | 5 | 16 | 4 | |
| Итого за Обед | | | 34,4 | 33 | 132 | 943,3 | 0,7 | 46,1 | 144 | 7,68 | 280 | 709 | 296 | 12 |
| Итого за день | | | 58,6 | 56 | 208 | 1628,3 | 0,91 | 88,1 | 266 | 9,55 | 587 | 1111 | 355 | 14 |

Зав. производством _____



СОГЛАСОВАНО

Директор

2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

2024г.

по доверенности №19 от 01.01.2024г.

МЕНЮ на 01.11.2024г.

Комплекс горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 1-4 классов (396,62 руб.) (Осенний лагерь)

Рацион: Нижневартовск лагерь 1-4 кл

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|----|------|--------------------------------|---------------|------|-----|------|---------------------------|-----|-----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 006 | Огурцы соленые | 30 | 0,24 | | 0,51 | 3,9 | 0,01 | 1,5 | | 0,03 | 7 | 7 | 4 | |
| 444,06 | Плов с говядиной | 200 | 10,5 | 12 | 28,4 | 219,4 | 0,09 | 1,67 | | 3,45 | 31 | 205 | 47 | 2 |
| 1 508 | Какао с молоком | 200 | 4,09 | 4 | 17,1 | 117,7 | 0,06 | 1,59 | 24 | | 150 | 125 | 27 | 1 |
| 938,03 | Плюшка Московская с сахаром | 100 | 5,4 | 3 | 39,1 | 245,9 | 0,1 | | 73 | 1,65 | 5 | 56 | 10 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 20,2 | 19 | 85 | 586,9 | 0,26 | 4,76 | 97 | 5,13 | 193 | 393 | 88 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 836 | Огурцы свежие порционно | 60 | 0,48 | | 6 | 33 | 0,02 | 6 | | 0,06 | 16 | 26 | 9 | |
| 1 033 | Свекольник со сметаной | 200 | 2,3 | 3 | 18,9 | 109,3 | 0,02 | 6,35 | 3 | 0,97 | 28 | 31 | 14 | 1 |
| 826 | Мясо птицы отварное | 10 | 2,38 | 2 | 0,1 | 24,5 | 0,01 | 0,43 | 9 | 0,07 | 3 | 22 | 3 | |
| 907,01 | Тефтели мясные с луком с соусом красным | 100 | 12 | 12 | 15,1 | 202,6 | 0,11 | 2,91 | | 2,6 | 35 | 121 | 20 | 1 |
| 995 | Пюре картофельное | 150 | 3,31 | 10 | 30,2 | 230 | 0,17 | 26,1 | 30 | 0,19 | 47 | 99 | 33 | 1 |
| 478 | Морс из ягод | 200 | 0,5 | | 28,6 | 120,8 | 0,02 | 100 | | 0,35 | 19 | 17 | 16 | 1 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,6 | 64,8 | 0,05 | 0,01 | | | 6 | | 9 | 1 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 13,4 | 68,5 | 0,03 | | | 0,28 | 5 | 16 | 4 | |
| Итого за Обед | | | 25,8 | 29 | 123 | 853,5 | 0,43 | 142 | 42 | 4,52 | 159 | 332 | 108 | 5 |
| Итого за день | | | 46 | 48 | 208 | 1440,4 | 0,69 | 147 | 139 | 9,65 | 352 | 725 | 196 | 9 |

Комплекс горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 5-11 классов (396,62 руб.) (Осенний лагерь)

Рацион: Нижневартовск лагерь 5-11 кл

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 006 | Огурцы соленые | 30 | 0,24 | | 0,51 | 3,9 | 0,01 | 1,5 | | 0,03 | 7 | 7 | 4 | |
| 444,06 | Плов с говядиной | 230 | 13,5 | 15 | 38,4 | 344 | 0,11 | 1,92 | | 3,97 | 36 | 236 | 54 | 3 |
| 1 508 | Какао с молоком | 200 | 4,09 | 4 | 17,1 | 117,7 | 0,06 | 1,59 | 24 | | 150 | 125 | 27 | 1 |
| 938,03 | Плюшка Московская с сахаром | 100 | 5,4 | 3 | 39,1 | 245,9 | 0,1 | | 73 | 1,65 | 5 | 56 | 10 | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 23,2 | 22 | 95 | 711,5 | 0,28 | 5,01 | 97 | 5,65 | 198 | 424 | 95 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 836 | Огурцы свежие порционно | 100 | 0,8 | | 10 | 55,1 | 0,03 | 10 | | 0,1 | 27 | 43 | 14 | 1 |
| 1 033 | Свекольник со сметаной | 250 | 2,88 | 3 | 23,7 | 136,7 | 0,02 | 7,93 | 4 | 1,21 | 34 | 39 | 17 | 1 |
| 826 | Мясо птицы отварное | 10 | 2,38 | 2 | 0,1 | 24,5 | 0,01 | 0,43 | 9 | 0,07 | 3 | 22 | 3 | |
| 907,01 | Тефтели мясные с луком с соусом красным | 100 | 12 | 12 | 15,1 | 202,6 | 0,11 | 2,91 | | 2,6 | 35 | 121 | 20 | 1 |
| 995 | Пюре картофельное | 180 | 3,97 | 12 | 35,6 | 276 | 0,2 | 31,3 | 36 | 0,23 | 57 | 119 | 40 | 1 |
| 478 | Морс из ягод | 200 | 0,5 | | 28,6 | 120,8 | 0,02 | 100 | | 0,35 | 19 | 17 | 16 | 1 |
| 1 147 | Хлеб ржаной. | 25 | 2,13 | 1 | 10,6 | 64,8 | 0,05 | 0,01 | | | 6 | | 9 | 1 |
| 897 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,68 | 1 | 13,4 | 68,5 | 0,03 | | | 0,28 | 5 | 16 | 4 | |
| Итого за Обед | | | 27,4 | 31 | 137 | 949 | 0,47 | 153 | 49 | 4,84 | 186 | 377 | 123 | 6 |
| Итого за день | | | 50,6 | 53 | 232 | 1660,5 | 0,75 | 158 | 146 | 10,5 | 384 | 801 | 218 | 11 |

Зав. производством _____