

Общество с ограниченной ответственностью «Азбука питания»

ОГРН 1169658081042
ИНН 6671048749
КПП 668501001

р/с 40702810405000059484
в УФ ПАО "ПРОМСВЯЗЬБАНК"
к/с 30101810500000000975
БИК 046577975

Юр. адрес: 620100, Свердловская обл., г. Екатеринбург, ул. Ткачей, стр. 25, помещ. 403
Факт. адрес: 628617, Ханты-Мансийский автономный округ, г. Нижневартовск,
ул. Чапаева, 27, 8 этаж, офис 816

исх. № 50 от 29.11.24г.

Руководителям
общеобразовательных
организаций

Уважаемый руководитель!

ООО «Азбука питания» в соответствии с п. 8.1.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» направляет на согласование меню основного (организованного) питания для обучающихся на зимний период 2024 года.

Меню вводится в действие с 02 декабря 2024 года.

Приложение:

- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания для обучающихся 1-4 классов 1 смены, стоимостью 166-00 руб.(субвенция);
- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания для обучающихся 1-4 классов 2 смены, стоимостью 166-00 руб.(субвенция);
- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 1-4 классов 1смены льготной категории, стоимостью 414-00 руб.(субвенция)
- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник) для обучающихся 1-4 классов 2 смены льготной категории, стоимостью 414-00 руб. (субвенция)
- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 5-11 классов 1смены льготной категории, стоимостью 414-00 руб.(субвенция);
- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник) для обучающихся 5-11 классов 2 смены льготной категории, стоимостью 414-00 руб. (субвенция);
- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак) для обучающихся 5-11 классов 1 смены, стоимостью 166-00 руб. (субсидия и средства родителей)

- двухнедельное меню основанного (организованного) горячего питания (обед) для обучающихся 1-4 классов, стоимостью 170-00 руб. (средства родителей).;
- двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед) для обучающихся 5-11 классов, стоимостью 200-00 руб. (средства родителей);
- двухнедельное меню полдника для обучающихся 1-11 классов, стоимостью 47-00 руб. (средства родителей);
- двухнедельное меню организованного питания для обучающихся 5-11 классов, стоимостью 50-21 руб.(субсидия) .

Директор Нижневартовского филиала
ООО «Азбука питания»



С.А.Ефанов

СОГЛАСОВАНО:

Директор

2024г.

Директор

1 смена 1н1д

М.А. Жданова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

2024г.

по распоряжению №19-2024 от 01.01.2024г.

МЕНЮ на " " 2024г.

Комплекс горячего питания (завтрак) для обучающихся 1-4 классов (166 руб.)

(Субвенция)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,6	194,3
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2
Итого за Завтрак		650	14,54	16	87,96	803,6

Комплекс питания (завтрак) для обучающихся 5-11 классов (50 руб. 21 коп.)

(Субсидия)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
769 (22)	Булочка Домашняя	80	6,04	9	49,48	315
707 (22)	Сок натуральный	200	0	0	22,40	95
Итого за Завтрак		280	6,04	9	71,88	410

Комплекс горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 1-4 классов (414 руб.)

(Льготная категория)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,6	194,3
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2
Итого за Завтрак		650	14,54	16	87,96	603,6
Обед						
75	Салат Рыжик	60	3,71	5	2,57	95,9
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	5	13,87	118
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	10,3	10	42,4	308,2
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2
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	10,63	64,8
Итого за Обед		740	25,47	29	98,38	792,9
Итого за день		1390	40,01	45,00	186,34	1396,5

Комплекс горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся 5-11 классов (414 руб.)

(Льготная категория)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	8,2	8	31,68	205,6
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,6	194,3
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,68	75,2
Итого за Завтрак		660	17,64	18,00	95,54	613,60
Обед						
75	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	220	8,03	14	46,64	339,1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2
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	10,63	64,8
Итого за Обед		850	26,43	43	107,8	917,3
Итого за день		1510	38,89	61,00	221,83	1672,40

Зав.производством

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" " " 2024г.

Директор

111д

М.А. Жданова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

" " " 2024г.

по Федеральной №19-2024 от 01.01.2024г.

МЕНЮ на " " " 2024г.

Завтрак для обучающихся 5-11 классов (166 руб.)

(Субсидия + Родительская плата)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	8,2	8	31,88	205,6
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,8	194,3
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,66	75,2
Итого за Завтрак		660	17,64	18	95,54	613,6

Обед для обучающихся 5-11 классов (200 руб.)

(Родительская плата)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	220	8,03	14	46,64	339,1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,8	137
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		775	26,43	31	107,8	917,3

Обед для обучающихся 1-4 классов (170 руб.)

(Родительская плата)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
110 (22)	Борщ с капустой и картофелем	200	1,13	2,97	8,95	67
(12)	Говядина отварная	10	2,38	2,12	0,00	29
24 (12)	Зелень петрушки, укропа порциями	1	0,02	0,00	0,06	0
(1)	Сметана	5	0,10	0,62	0,16	7
(12)	Пельмени отварные	200	16,41	13,56	50,94	391
(1)	Сметана	20	0,41	2,48	0,63	26
(12)	Масло сливочное	5	0,06	3,41	0,08	31
(7)	Напиток из вишни с/м	200	0,17	0,05	25,60	103
(0)	Батон пшеничный с отрубями	20	1,19	0,48	0,89	13
(12)	Хлеб "Дарницкий"	20	1,12	0,21	8,99	42
Итого за Обед		681	22,98	25,90	96,29	709

Полдник для обучающихся 1-11 классов (47 руб.)

(Родительская плата)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
682 (12)	Оладьи	100	8,49	14	39,73	356
(12)	Молоко сгущенное	25	1,98	2	13,6	80,3
629 (12)	"Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Полдник		325	10,47	16,00	69,33	500,1

Зав.производством

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Директор

И.А. Жданова
2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"
Е.А. Широконова
2024г.

по Доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.

2 смена 1н1д

МЕНЮ на " " " 2024г.

Комплекс горячего питания (обед) для обучающихся 1-4 классов (166 руб.)

(Субвенция)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	5	13,87	118
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	10,3	10	42,4	308,2
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8
Итого за Обед		705	24,44	25	109,19	765,5

Комплекс питания (завтрак) для обучающихся 5-11 классов (50 руб. 21 коп.)

(Субсидия)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
789 (22)	Булочка Домашняя	80	6,04	9	49,48	315
707 (22)	Сок натуральный	200	0	0	22,40	95
Итого за Завтрак		280	6,04	9	71,88	410

Комплекс горячего питания (обед, полдник) для обучающихся 1-4 классов (414 руб.)

(Льготная категория)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
75	Салат Рыжик	80	3,71	5	2,57	95,9
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	5	13,87	118
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	10,3	10	42,4	308,2
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2
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		740	25,47	29	98,38	792,9
Полдник						
444,01	Плов со свинины	200	12,47	14,00	31,20	309,2
893	Батон нарезной	30	2,25	1,00	15,42	78,6
686	"Чай с лимоном	200	0,08	0,00	15,16	59,9
976,04	Фрукты свежие	160	0,84	1,00	15,68	75,2
Итого за Полдник		590	15,42	16,00	77,46	522,9
Итого за день		1330	40,89	45,00	175,84	1315,8

Комплекс горячего питания (обед, полдник) для обучающихся 5-11 классов (414 руб.)

(Льготная категория)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Обед						
75	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	220	8,03	14	46,64	339,1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2
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		850	26,43	43	107,8	917,3
Полдник						
444,01	Плов со свинины	200	12,47	14,00	31,20	309,2
893	Батон нарезной	30	2,25	1,00	15,42	78,6
686	"Чай с лимоном	200	0,08	0,00	15,16	59,9
976,04	Фрукты свежие	160	0,84	1,00	15,68	75,2
Итого за Полдник		590	15,42	16,00	77,46	522,9
Итого за день		1440	41,85	59,00	185,26	1440,20

Зав.производством

СОГЛАСОВАНО:

Директор

М.А. Жданова

" " 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

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

СТОИМОСТЬЮ 166,00 РУБ.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6	0,07	1,3	36	0,16	127	138	30	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,6	194,3	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			14,54	16	87,96	603,6	0,23	19,88	299	4,92	170	231	57	5
Итого за день			14,54	16	87,96	603,6	0,23	19,88	299	4,92	170	231	57	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,6	0,1	0,85	289	0,66	143	261	22	3
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			18,82	18	50,98	449,4	0,21	15,85	289	2,13	174	315	43	6
Итого за день			18,82	18	50,98	449,4	0,21	15,85	289	2,13	174	315	43	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
141	Котлета Домашняя	60	8,33	8	9,59	141	0,07	0,18	19	0,15	29	29	6	
516	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4	0,08		13	7,01	13	42	8	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			20,11	17	86,65	612,4	0,28	13,74	56	8,64	215	219	51	4
Итого за день			20,11	17	86,65	612,4	0,28	13,74	56	8,64	215	219	51	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 066,01	Запеканка творожная (сырники)	160	12,33	15	26,53	324,5	0,05	0,8	48	5,19	198	284	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			16,82	19	82,69	597,7	0,15	18,56	56	6,71	292	348	53	3
Итого за день			16,82	19	82,69	597,7	0,15	18,56	56	6,71	292	348	53	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 202,02	Зразы из куриной грудки с сыром	70	14,94	6	7,12	145,2	0,06	1,67	43	1,05	143	182	19	1
1 317,00	Картофель запеченный	130	2,86	5	23,31	148,7	0,17	28,6		2,03	18	84	33	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
Итого за Завтрак			8,88	10	85,44	415,2	0,27	28,65	133	4,95	33	145	43	1
Итого за день			8,88	10	85,44	415,2	0,27	28,65	133	4,95	33	145	43	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,48	20	21,63	320,3	0,09	0,66	327	0,76	306	376	27	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,17	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Завтрак			22,18	24	72,18	573,6	0,15	0,77	341	1,1	334	435	44	3
Итого за день			22,18	24	72,18	573,6	0,15	0,77	341	1,1	334	435	44	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1150/516	Котлета из мяса кур с макаронными изделиями отварными с маслом 70/130	200	16,81	15	45,71	354,1	0,15	0,99	51	8,38	26	149	23	2
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
Итого за Завтрак			19,95	16	84,05	529,5	0,21	13,55	51	8,87	50	177	37	4
Итого за день			19,95	16	84,05	529,5	0,21	13,55	51	8,87	50	177	37	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг
Неделя: 2

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница
Неделя: 2

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

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Директор

М.А. Жданова

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

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

СТОИМОСТЬЮ 186,00 РУБ.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	0,04	1,02	7	4,36	12	37	7	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	10,2	11	5,48	231	0,08	2,5	12	3,28	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
706,03	Напиток яблочный с Витошкой	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
Итого за Обед			24,97	25	108,61	795,5	0,67	24,52	42	8,79	109	470	198	9
Итого за день			24,97	25	108,61	795,5	0,67	24,52	42	8,79	109	470	198	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	0,1	16,1		0,92	12	52	21	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе (Онищенко)	100	14,01	11	9,21	285	0,08	1,22	1	2,12	17	137	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,46		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			26,26	22	110,12	819,3	0,42	24,79	24	3,89	96	405	204	9
Итого за день			26,26	22	110,12	819,3	0,42	24,79	24	3,89	96	405	204	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

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
Обед														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2	0,35	1,88		4,79	31	196	51	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,26	129,6	0,1	0,02			12		18	2
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137	0,06			0,56	10	32	8	
Итого за Обед			28,15	27	115,54	824,4	0,6	21,75	9	7,73	143	331	120	6
Итого за день			28,15	27	115,54	824,4	0,6	21,75	9	7,73	143	331	120	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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
Обед														
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308,2	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,6		0,03	15	0,04	9	6	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137	0,06			0,56	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,26	129,6	0,1	0,02			12		18	2
Итого за Обед			26,65	26	135,57	860,4	0,49	14,05	80	6,15	123	244	88	5
Итого за день			26,65	26	135,57	860,4	0,49	14,05	80	6,15	123	244	88	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Директор

М.А. Жданова

" 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

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

СТОИМОСТЬЮ 414,00 РУБ.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6	0,07	1,3	36	0,16	127	138	30	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,6	194,3	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			14,54	18	87,96	603,6	0,23	19,88	299	4,92	170	231	57	5
Обед														
75	Салат Рыжик	60	3,71	5	2,57	95,9	0,03	1,86	37	2,34	88	94	18	1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	5	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	10,3	10	42,4	308,2	0,12	1,82	58	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	0,01	0,08	30	0,08	17	12	2	
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			25,47	29	98,38	792,9	0,29	42,6	132	8,17	199	283	75	4
Итого за день			40,01	45	186,34	1396,5	0,52	62,48	431	13,09	369	514	132	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,6	0,1	0,85	289	0,66	143	261	22	3
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			18,82	18	50,98	449,4	0,21	15,85	289	2,13	174	315	43	6
Обед														
1 005	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3	1,57	37	0,01	3,33		1,39	14	17	8	
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01							
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893	Жаркое по-домашнему из говядины	200	15,5	12	37,6	392,1	0,18	21,51	28	0,6	23	241	46	4
707	Сок натуральный	200			28,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			27,87	24	108,81	818,3	0,51	39,1	28	4,65	126	416	121	8
Итого за день			46,69	42	159,79	1267,7	0,72	54,95	317	6,78	300	731	164	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
141	Котлета Домашняя	60	8,33	8	9,59	141	0,07	0,18	19	0,15	29	29	6	
516	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4	0,08		13	7,01	13	42	8	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,78	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			20,11	17	86,65	612,4	0,28	13,74	56	8,64	215	219	51	4
Обед														
812	Кукуруза консервированная	80	1,23	4	7,45	69,5	0,01	2,68	1	1,8	23	23	7	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	0,05	24,06	6	1,89	38	39	17	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 076	Печень ло-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	0,2	22	5469	3,01	22	217	14	5
995	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			25,42	33	95,58	788,6	0,52	99,8	5506	7,07	149	429	93	8
Итого за день			45,53	50	182,23	1401	0,8	113,5	5582	15,71	364	648	144	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник
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														
848	Каша (пшеница, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	5,19	8	35,6	171	0,15	1,27	40	0,28	136	199	55	1
97	Сыр (порциями)	20	4,38	6		72,6		0,18	20	0,04	216	156	10	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			20,33	20	86,78	587,4	0,28	18,75	80	1,82	510	511	114	6
Обед														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	0,04	6,71		1,87	15	30	15	1
1 745	Уха Ростовская	200	1,37	1	10,94	62,1	0,08	13,09	7	0,1	15	42	16	1
1 161	Котлета Московская.	90	14,27	10	10,51	198,4	0,08	0,13		2,5	16	147	22	2
1 011,03	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	0,12	2,39	14	9,82	17	61	22	1
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,06	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	168,4	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	26
Итого за Обед			28,08	29,65	112,98	848,1	1,98	47,4	1369	27,63	551	3412	986	33
Итого за день			48,41	49,65	199,76	1435,5	2,26	66,15	1469	29,45	1061	3923	1100	39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

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														
958	Омлет запеченый или паровой с сыром	150	16,48	20	21,63	320,3	0,09	0,66	327	0,76	306	376	27	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,17	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Завтрак			22,18	24	72,18	573,6	0,15	0,77	341	1,1	334	435	44	3
Обед														
817	Маринад овощной	60	1,12	6	6,83	84,6	0,03	7,85	432	2,72	189	0,6	18	
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	0,1	16,1		0,92	12	52	21	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе	100	14,01	11	9,21	285	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,46		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			27,38	28	116,95	903,9	0,45	32,64	466	6,61	285	405,6	222	9
Итого за день			49,56	52	189,13	1477,5	0,6	33,41	797	7,71	619	840,6	266	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1150	Котлета из мяса кур	70	11,2	7	10,21	169,7	0,07	0,99	38	1,37	13	107	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	8	35,5	184,4	0,08		13	7,01	13	42	8	1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
Итого за Завтрак			19,95	16	84,05	529,5	0,21	13,55	51	8,87	50	177	37	4
Обед														
1 006	Огурцы соленые порционно	60	0,48	1,02	0,06	7,8	0,012	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2	0,35	1,88		4,79	31	196	51	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 192	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,24	134,3	0,03			0,6	5	21	4	
Итого за Обед			26,34	27,02	121,83	833,2	0,562	24,74	12	8,11	150,8	350,4	119,4	5,36
Итого за день			46,29	43,02	205,88	1362,7	0,772	38,29	63	16,98	200,8	527,4	156,4	9,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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														
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	9	35,79	242,6	0,19	1,14	38	0,29	131	209	65	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			14,31	15	78,25	533,6	0,32	17,7	62	0,94	308	355	105	5
Обед														
75	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	0,03	1,86	37	2,34	88	94	18	1
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308,2	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,6		0,03	15	0,04	9	6	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			25,55	32	114,13	823	0,44	15,9	117	8,21	200	322	93	5
Итого за день			39,86	47	192,38	1356,6	0,76	33,6	179	9,15	508	677	198	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 066,01	Пудинг творожный	150	10,33	15	24,53	310	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
Итого за Завтрак			14,96	19	86,43	610,6	0,16	21	56	6,8	297	352	56	4
Обед														
999	Салат Бурячок	60	0,66	5	3,32	97,6	0,01	4,32		4,01	17	19	10	1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	0,09	13,06	6	1,92	23	59	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	262,9	0,55	26,82	1	3,12	34	203	50	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			24,42	27	98,23	757,5	0,76	45,83	7	10,26	117	355	115	7
Итого за день			39,38	46	184,66	1368,1	0,92	66,83	63	17,06	414	707	171	11
Итого за период			455,0	458,7	1886,9	13905,9	8,712	685,8	9212	142,7	4570	9960	2719	134,4
Среднее значение за период			46,5	45,87	188,69	1390,59	0,871	68,58	921,2	14,27	457	996	271,9	13,44

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Директор  М.А. Жданова

" " 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 а.

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

День: понедельник
Неделя: 1

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник
Неделя: 1

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница
Неделя: 1

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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
Обед														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	0,04	6,71		1,87	15	30	15	1
1 745	Уха Ростовская	200	1,37	1	10,94	62,1	0,08	13,09	7	0,1	15	42	16	1
1 161	Котлета Московская.	90	14,27	10	10,51	198,4	0,08	0,13		2,5	16	147	22	2
1 011,03	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	0,12	2,39	14	9,82	17	61	22	1
930,03	Напиток из вишни с/м	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	168,4	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
Итого за Обед			28,08	29,65	113	848,1	1,98	47,4	1389	27,63	551	3412	986	33
Полдник														
1 071,03	Рагу с мясом свинины	200	3,06		27,29	328,5	0,02	1,28		0,08	5	11	3	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Полдник			6,01	2	73,55	542,2	0,11	19,84	0	1,58	40	52	22	4
Итого за день			34,09	31,65	186,5	1390,3	2,09	67,24	1389	29,21	591	3464	1008	37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Директор

М.А. Жданова

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

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

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник
Неделя: 2

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда
Неделя: 2

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг
Неделя: 2

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

СОГЛАСОВАНО:
Директор
М.А. Жданова



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



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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	8,2	8	31,88	205,8	0,07	1,3	38	0,16	127	138	30	
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,18	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	80	6,49	8	17,8	194,3	0,07	0,02	263	3,28	8	62	8	1
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,88	75,2	0,06	16		0,32	28	18	14	4
Итого за Завтрак			17,64	18	95,54	613,6	0,23	19,88	299	4,92	170	231	57	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: вторник Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	18	6	
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8	0,13	1,13	388	0,89	180	348	29	4
1188	Чай с сахаром	207			16,56	66,1								
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	58,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			21,96	24	66,19	517,9	0,24	16,13	388	2,38	221	402	50	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: среда Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
661	Котлета "Домашняя"	70	9,9	9	11,19	195	0,08	0,21	22	0,17	34	34	7	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,98	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
1110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,06	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	58,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			22,94	19	83,71	716,7	0,3	13,77	81	9,74	222	231	53	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 066,01	Залеканка творожная (сырники)	200	14	20	39,79	342	0,07	1,2	72	7,76	298	396	41	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	81	44	7	
688	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,58		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			18,49	24	95,95	615,2	0,17	18,98	80	9,3	392	480	67	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 202,02	Вразы из куриной грудки с сыром	80	17,07	6,86	8,14	165,94	0,07	1,91	47,14	1,2	163,4	14,86	18	1,14
1 317,00	Картофель запеченный	150	3,3	5,77	26,9	171,58	0,06	33		2,34	20,77	96,92	38,08	1,15
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
Итого за Завтрак			26,39	20	97,17	645,5	0,38	35,44	194	6,78	240	418	76	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
25,04	Салат "Пестрый" с маслом растительным	60	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,6	350	0,15	0,14	48	13,98	196	196	22	2
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	128	116	31	1
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			23,7	25	100,2	711,4	0,32	22,23	68	18,19	364	379	83	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	7,2	10	43,3	220	0,18	1,59	50	0,36	170	249	69	1
97	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6		0,18	20	0,04	216	158	10	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	128	116	31	1
976,04	Фрукты свежие*	150	0,64	1	15,88	75,2	0,05	16		0,32	28	18	14	4
Итого за Завтрак			23,34	22	84,48	636,4	0,31	19,07	90	1,9	544	561	128	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
958	Омлет запеченый или паровой с сыром	180	17,7	22	25,95	384	0,12	0,88	436	1,02	407	501	36	4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,17	121	0,05	0,11	14	0,06	23	43	13	
Итого за Завтрак			23,4	28	78,5	637,3	0,21	3,88	450	1,42	441	578	58	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 150	Котлета из мяса кур	80	12,4	9	11,3	187,1	0,07	0,99	38	1,37	13	107	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
886	Чай с лимоном*	200	0,06		16,16	69,9		2,58		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
Итого за Завтрак			20,29	28	82,4	608,1	0,54	13,38	16	10,04	57	203	43	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,2	12	44,74	303,3	0,24	1,43	47	0,36	164	262	81	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	162	0,05	1,58	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			16,32	18	87,2	594,3	0,37	17,89	71	1,01	341	408	121	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2	0,08	0,68	108	0,32	237	329	35	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
893	Батон	30	2,25	1	16,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	200	0,8	1	19,8	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
Итого за Завтрак			22,83	21	90,83	650,8	0,19	20,88	116	1,93	336	417	64	5

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

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

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огулцом, горошком и растительным маслом, Стелной	60	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,6	307	0,11	72,82	1	2,74	97	212	47	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
976,04	Фрукты свежие*	170	0,68	1	16,88	79,9	0,05	17		0,34	27	19	15	4
Итого за Завтрак			21,92	20	97,27	597,8	0,25	95,81	1	8,18	145	299	86	8

Составил _____ Муфталиева Гаида Ислам Утвердил _____

СОГЛАСОВАНО:
 Директор
 М.А. Жданова
 2024 г.

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

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	0,08	18,58	11	2,37	57	60	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,08	2	30	4	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	220	8,03	14	48,84	339,1	0,13	2	82	3,78	33	87	15	1
886	Сметана порц.	20	0,5	4	0,58	41,2	0,01	0,08	30	0,08	17	12	2	
830	Напиток из см ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	50	5,38	2	26,8	137	0,08			0,58	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			26,43	31	107,8	917,3	0,34	47,73	184	10,55	271	368	94	4

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
139,08	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	158,8	0,23	11,58		2,45	44	108	39	2
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893	Жаркое по-домашнему из говядины	220	18,2	18	50	431,3	0,19	23,88	31	0,66	25	285	51	4
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	18	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			6		9	1
1 182	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,2	134,3	0,03			0,6	5	21	4	
Итого за Обед			33,75	34	148,14	913,4	0,57	45,78	31	6,12	148	472	139	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ День: среда
 Неделя: 1 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	0,05	30,07	8	2,36	47	48	21	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 076	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	0,23	24,44	8077	3,38	25	241	15	5
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,81	278	0,2	31,28	38	0,23	57	119	40	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	50	5,38	2	26,8	137	0,08			0,58	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			28,83	39	110,34	924,9	0,6	115,2	8123	8,99	187	498	110	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
167	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	0,03	2,58	4	1,88	19	62	10	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 297	Птица залеченная	100	16,3	2	2,08	179,8								
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	284,6	0,05		28	0,32	6	96	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		25,83	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	28,8	137	0,08			0,58	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	84,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			34,24	23	116,75	920,3	0,24	143,2	32	7,42	63	223	78	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	0,05	1,28	9	5,45	15	47	9	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	10,2	10	5,46	250	0,08	2,5	12	3,26	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,06	8	52,62	289	0,21		28	0,82	57	235	179	6
706,03	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	28,8	137	0,08			0,58	10	32	8	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	84,8	0,05			0,35	6	40	12	1
Итого за Обед			29,26	27	133,86	958,8	0,75	31,93	99	10,18	299	636	252	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	120,6	0,08	19,83	10	2,38	33	53	22	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 028,13	Колбаска рыбная	100	12,2	4	8,96	138,3	0,11	1,46	45	0,91	48	215	45	1
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	0,18	54		3,89	83	106	48	2
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,82		0,85	28	27	17	1
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	28,8	137	0,08			0,58	10	32	8	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	84,8	0,05			0,35	6	40	12	1
Итого за Обед			29,55	25	126,54	802,7	0,5	78,92	181	10,28	197	524	166	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ 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
Обед														
1 745	Уха Ростовская	250	1,71	2	13,87	77,6	0,1	18,37	9	0,12	19	53	20	1
1 161	Котлета Московская.	100	15,85	12	11,68	245	0,08	0,14		2,77	18	184	25	3
1 011,03	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,96	266	0,14	2,86	16	11,78	20	73	26	1
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	81,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,85	27,5	160	1,83	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
Итого за Обед			29,6	30,65	117,04	878,2	1,98	44,45	1393	31,13	570	3472	1006	34

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

День: вторник
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	4,3	5	16,45	157,8	0,13	20,13		1,15	15	65	27	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4				0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе (Онищенко)	100	14,01	15	9,21	217,9	0,08	1,22	1	2,12	17	137	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,82	289	0,21		28	0,82	57	235	179	6
925	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,46		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,28	2	21,2	129,6	0,1	0,02						
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03				12		18	2
Итого за Обед			34,48	32	132,75	943,9	0,44	38,82	8	0,28	5	16	4	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

День: среда
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	0,08	18,56	11	2,37	57	60	28	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,08	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4				0,02	2	1	1	
444,01	Глюк со свиной	220	13,72	15,5	39,8	391,5	0,39	2,07		5,28	34	216	56	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,28	2	21,2	129,6	0,1	0,02						
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	28,8	137	0,08				12		18	2
1 192	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,24	134,3	0,03			0,56	10	32	8	
Итого за Обед			32,88	30,5	157,83	1070,6	0,83	31,19	11	11,3	174	396	134	6

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

День: четверг
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
139,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	159,6	0,23	11,58		2,45	44	108	39	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,08	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4				0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	220	12,2	11	46,64	339,1	0,13	2	82	3,78	33	87	15	1
986	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,8				0,08	9	6	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,6		0,04	22	18	13	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	28,8	137	0,08			0,56	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,28	2	21,2	129,6	0,1	0,02						
Итого за Обед			30,73	25	144,09	922,5	0,48	23,73	86	13,4	152	289	101	5

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

День: пятница
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	0,11	16,32	8	2,41	29	74	28	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,08	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4				0,02	2	1	1	
893,11	Грудка куриная с овощами	220	13,5	14	25,02	354,6	0,8	29,5	1	3,43	38	224	55	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,28	2	21,2	129,6	0,1	0,02						
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03				12		18	2
Итого за Обед			28,35	28	112,81	843,9	0,87	50,55	70	10,95	258	529	147	7

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
138,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1	0,09	14,08	12	0,16	12	54	21	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01							
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,06	0,4		1		0,02	1	30	4	
319	Оладьи из печени	100	13,1	11	10,9	184,2	0,32	33	8216	6,52	21	327	21	7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	186,3	0,06		28	0,32	6	98	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		20,5	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03				5	16	4	
806,01	Коржик молочный	45	2,97	5	20,7	178,7	0,04	0,08	178	2,15	8	29	5	
Итого за Обед			29,74	28	133,08	948,8	0,71	188,2	8434	8,99	87	817	120	11

Составил _____ Муфталиева Гамида Исламовна Утвердил _____

СОГЛАСОВАНО
Директор

Директор

М.А. Жданова

2024 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

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

День: понедельник
Неделя: 1

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

№ 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
Полдник														
1 437,01	Оладьи	100	8,49	14	39,73	356	0,13	0,7	36	5,23	73	120	18	1
902	Молоко сгущенное	25	1,98	2	13,6	80,3	0,02	0,25	11	0,05	77	55	9	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Полдник			10,47	16	69,33	500,1	0,15	0,95	47	5,28	150	175	27	1
Итого за день			10,47	16	69,33	500,1	0,15	0,95	47	5,28	150	175	27	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник
Неделя: 1

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда
Неделя: 1

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг
Неделя: 1

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница
Неделя: 1

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник
Неделя: 2

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник
Неделя: 2

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда
Неделя: 2

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг
Неделя: 2

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
938,06	Булочка Романтика с творогом	70	7,74	9	27,77	223,5	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Полдник			7,74	9	43,77	287,3	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1
Итого за день			7,74	9	43,77	287,3	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1
Итого за период			69,7	89	558,2	3295,5	1,08	17,63	1841	30,53	551	860	197	10
Среднее значение за период			6,97	8,9	55,82	329,55	0,108	1,763	184,1	3,053	55,1	96	19,7	1

Составил _____ Селезнева Ольга Алексан Утвердил _____
М.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор

М.А. Жданова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
 ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (1 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
 СТОИМОСТЬЮ 414,00 РУБ.

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

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235,06	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	8,2	8	31,68	205,6	0,07	1,3	38	0,18	127	138	30	
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	58,9		2,56		0,01	3	1	1	
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,6	194,3	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие*	160	0,84	1	15,68	75,2	0,06	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			17,64	18	85,54	613,6	0,23	19,88	299	4,92	170	231	57	5
Обед														
75	Салат Рьжик	100	6,18	13	4,28	159,9	0,06	3,1	61	3,9	146	157	31	1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной.	250	3,79	7	17,34	147,5	0,06	18,56	11	2,37	57	80	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	220	8,03	14	46,64	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	15	1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	0,01	0,06	30	0,08	17	12	2	
930	Напиток из см ягод	200	0,12		14,86	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	66,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6	9	9	1
Итого за Обед			26,43	43	107,8	917,3	0,34	47,73	164	10,56	271	366	94	4
Итого за день			38,99	61	201,83	1572,4	0,57	67,61	463	15,48	441	607	151	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

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

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8	0,13	1,13	386	0,89	190	346	29	4
1 188	Чай с сахаром	207			16,56	66,1								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			21,96	24	66,19	517,9	0,24	16,13	386	2,36	221	402	50	7
Обед														
1 005	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5	2,61	61,6	0,02	5,56		2,31	23	28	13	1
139,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	156,6	0,26	11,56		2,45	44	108	39	2
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893	Жаркое по-домашнему из говядины	220	18,2	18	50	431,3	0,19	23,88	31	0,66	25	265	51	4
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	66,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6	9	9	1
Итого за Обед			32,09	34	120,55	913,4	0,57	46,78	31	6,12	146	472	139	9
Итого за день			54,05	58	186,74	1431,3	0,81	62,91	417	8,48	367	874	189	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
661	Котлета "Домашняя"	70	9,9	9	11,19	195	0,08	0,21	22	0,17	34	34	7	
616	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	0,09		16	8,09	15	49	9	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,58	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			22,94	19	93,71	694,7	0,3	13,77	61	9,74	222	231	59	4
Обед														
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	0,02	4,46	2	2,87	39	38	12	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	0,08	30,07	8	2,36	47	49	21	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 076	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	0,23	24,44	8077	3,35	25	241	15	5
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			28,63	39	110,34	924,9	0,6	115,2	6123	8,99	187	498	110	8
Итого за день			52,56	58	204,05	1619,6	0,9	133	6184	18,73	409	729	169	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 066,01	Запеканка творожная (сырники)	200	14	20	39,79	342	0,07	1,2	72	7,78	298	396	41	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
686	Чай с лимоном*	200	0,08		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	16		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			18,49	24	95,95	615,2	0,17	18,98	80	9,3	392	480	67	4
Обед														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4	4	7,3	37,2	0,07	9,65		4,58	19	46	20	1
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	0,03	2,58	4	1,88	19	62	10	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8								
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	284,6	0,05		28	0,32	6	96	32	1
706	Напиток из плодов шиповника	200	0,66		25,63	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			32,96	26	110,63	920,3	0,24	143,2	32	7,42	63	223	78	4
Итого за день			51,45	50	206,58	1535,5	0,41	162,2	112	16,72	455	703	145	8

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

Дни: пятница
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 202,02	Зразы из куриной грудки с сыром	80	17,07	6,86	8,14	185,94	0,07	1,91	47,14	1,2	163,43	14,86	18	1,14
1 317,00	Картофель запеченный	150	3,3	5,77	26,9	171,58	0,06	33		2,34	20,77	66,92	38,08	1,15
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	0,08	0,05	133	1,75	9	39	6	
Итого за Завтрак			26,39	20	97,17	645,5	0,38	35,44	194	6,76	240	418	76	4
Обед														
1 157	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	0,03	7,15	50	0,2	177	117	22	1
1 016	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	0,06	1,28	9	6,45	15	47	9	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	9,5	10	5,46	250	0,08	2,5	12	3,28	34	160	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	269	0,21		28	0,62	57	236	179	6
706,03	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
Итого за Обед			33,96	33	127,14	994,1	0,75	31,93	99	10,18	299	636	252	11
Итого за день			60,35	53	224,31	1639,6	1,13	67,37	293	16,94	539	1654	328	12

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

День: суббота
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
25,04	Салат "Пестрый" с маслом растительным	60	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	26	12	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,6	350	0,15	0,14	46	13,96	196	196	22	2
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			23,7	25	100,18	711,4	0,32	22,23	68	18,19	364	379	63	6
Обед														
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	120,6	0,08	19,53	10	2,36	33	63	22	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 028,13	Колбаска рыбная	100	16,17	4	6,95	138,3	0,11	1,46	45	0,91	46	215	45	1
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	0,16	54		3,69	63	106	46	2
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,06			0,35	9	40	12	1
838,08	Булочка Романтика с повидлом	50	3,25	5	27,48	166,2	0,04	0,01	126	1,74	9	36	5	
Итого за Обед			34,09	29	126,54	902,4	0,52	39,22	249	26,47	553	993	239	12
Итого за день			57,74	54	226,72	1633,8	1,65	61,45	342	43,61	932	1657	367	24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

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

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	7,2	10	43,3	220	0,18	1,58	50	0,38	170	249	89	1
97	Сыр (порциями)	20	5,38	8		72,8		0,18	20	0,04	218	158	10	
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	128	118	31	1
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,88	75,2	0,05	18		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			23,34	22	84,48	636,4	0,31	18,07	90	1,9	544	561	128	6
Обед														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	5,5	9,71	112,8	0,07	11,18		3,12	25	50	24	1
1 745	Уха Ростовская	250	1,71	2	13,87	77,6	0,1	16,37	9	0,12	18	53	20	1
1 161	Котлета Московская.	100	15,85	12	11,88	245	0,08	0,14		2,77	18	184	25	3
1 011,03	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,98	266	0,14	2,88	18	11,78	20	73	26	1
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 484,10	Вафли	25	3,02	4,85	27,5	160	1,83	1,08	1388	12,98	478	3112	903	28
Итого за Обед			32,01	36,15	126,75	991	2,05	55,84	1393	31,13	570	3472	1008	34
Итого за день			55,35	58,15	211,23	1627,4	2,36	73,91	1483	39,02	1114	4683	1136	40

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

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

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
958	Омлет запеченый или паровой с сыром	180	17,7	22	25,95	384	0,12	0,88	436	1,02	407	501	36	4
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8								
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,17	121	0,03	0,11	14	0,08	23	43	13	
Итого за Завтрак			23,4	26	76,5	637,3	0,21	3,99	450	1,42	441	579	59	4
Обед														
839	Маринад овощной	100	1,86	11,38	10	141	0,05	13,08	720	4,53	25	56	30	1
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	5	18,45	98,9	0,13	20,13		1,15	15	65	27	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе	100	14,01	15	9,21	217,9	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,62	289	0,21		28	0,82	57	235	179	8
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		18,84	80,7	0,01	6,48		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			32,06	42,38	132,18	981,2	0,44	38,82	8	9,37	269	436	115	7
Итого за день			55,46	68,38	208,68	1618,5	0,65	42,81	458	19,79	710	1015	174	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

День: среда
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 150	Котлета из мяса кур	80	12,4	9	11,3	187,1	0,07	0,99	38	1,37	13	107	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,98	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
686	Чай с лимоном*	200	0,06		4	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
Итого за Завтрак			22,01	15	79,44	575,2	0,22	13,55	53	9,95	52	184	38	4
Обед														
1 006	Огурцы соленные порционно	100	0,08	0,11	1,7	13	0,02	5	50	1	23	24	14	0,6
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	5	17,34	147,5	0,06	18,56	11	2,37	57	60	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свиной	220	13,72	16,5	38	350	0,39	2,07		5,28	34	216	56	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 192	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,24	134,3	0,03			0,8	5	21	4	
Итого за Обед			28,73	26,81	133,74	908,7	0,63	31,19	11	11,3	174	396	134	6
Итого за день			50,74	41,91	213,18	1483,9	1,17	44,74	27	21,24	226	580	177	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

День: четверг
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом оливочным	250	9,2	12	44,74	303,3	0,24	1,43	47	0,36	164	262	81	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			16,32	18	87,2	594,3	0,37	17,99	71	1,01	341	408	121	5
Обед														
75	Салат Рыжик	100	6,18	10	4,28	159,9	0,05	3,1	61	3,9	148	157	31	1
139,09	Суп гороховый	250	5,88	8	21,48	166,8	0,23	11,59		2,45	44	108	39	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	220	12,2	13	46,64	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	15	1
986	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,6		0,03	15	0,04	9	6	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		27,49	115,7	0,01	1,8		0,08	22	16	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			32,1	35	124,38	949,2	0,48	23,73	86	13,4	152	269	101	5
Итого за день			48,42	53	211,58	1543,5	0,85	41,72	157	14,41	293	677	222	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

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

День: пятница
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2	0,08	0,68	108	0,32	237	329	36	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	84,2	0,01	0,2	8	0,04	81	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	83,8								
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	200	0,8	1	18,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
Итого за Завтрак			22,83	21	90,63	650,8	0,19	20,88	116	1,93	336	417	64	5
Обед														
899	Салат Бурячок	100	1,1	16	5,53	162,7	0,02	7,2		6,69	28	32	17	1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	0,11	18,32	8	2,41	29	74	28	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893,11	Грудка куриная с овощами	220	14,55	13	25,02	399,2	0,6	29,5	1	3,43	38	224	56	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,98	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			28,27	39	106,62	983,6	0,87	50,55	70	10,95	256	529	147	7
Итого за день			51,1	60	197,25	1634,4	1,06	71,43	186	12,88	632	946	211	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

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

День: суббота
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,6	307	0,11	72,82	1	2,74	97	212	47	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	83,8								
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,36	9	40	12	1
976,04	Фрукты свежие*	170	0,68	1	18,68	79,9	0,05	17		0,34	27	19	15	4
Итого за Завтрак			21,92	20	97,27	537,8	0,25	95,61	1	6,18	145	299	86	8
Обед														
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	0,11	10		0,2	20	62	21	1
138,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1	0,09	14,08	12	0,16	12	54	21	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
319	Оладьи из печени	100	14,2	11	10,5	234,7	0,32	33	8216	5,52	21	327	21	7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	210	0,05		28	0,32	6	98	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		20,5	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
806,01	Коржик молочный	45	2,97	5	20,7	178,7	0,04	0,06	178	2,15	8	29	5	
Итого за Обед			33,94	28	139,18	1041	0,71	188,2	8434	8,99	87	617	120	11
Итого за день			55,86	48	236,45	1600,3	0,96	289,8	8435	15,17	232	915	206	19
Итого за период			632,02	663,1	2559,8	18922,7	11,69	1148	18464	212,4	8144	13066	3339	174
Среднее значение за период			52,67	55,3	213,3	1576,892	1	95,5	1538,7	17,7	512	1089	278	14,5

Составил



Муфталиева Гамида Исламовна

Утвердил



СОГЛАСОВАНО:
Директор



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



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД, ПОЛДНИК)
ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (2 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 414,00 РУБ.**

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
76	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	156,9	0,05	3,1	61	3,9	146	157	31	1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	0,06	18,8	11	2,37	57	60	25	1
1 063	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	220	8,03	14	46,64	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	15	1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	0,01	0,08	30	0,08	17	12	2	
930	Напиток из см ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,06	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			28,43	43	107,8	917,3	0,34	47,7	164	10,56	271	366	94	4
Полдник														
444,01	Глов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2	0,35	1,88		4,79	31	186	51	2
888	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,58		0,01	3	1	1	
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	18		0,32	28	18	14	4
Итого за полдник			15,42	16	77,46	522,9	0,23	19,9	299	4,92	170	231	67	6
Итого за день			41,85	59	185,26	1440,2	0,57	67,6	463	15,48	441	597	161	10

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 005	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,88	5	2,61	61,6	0,02	5,55		2,31	23	28	13	1
139,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	156,6	0,23	11,8		2,46	44	108	39	2
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893	Жаркое по-домашнему из говядины	220	16,2	18	50	431,3	0,19	23,7	31	0,66	25	265	51	4
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			32,08	34	120,55	913,4	0,57	45,8	31	6,12	146	472	139	9
Полдник														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,63		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8	0,13	1,13	388	0,88	190	348	29	4
1 188	Чай с сахаром	207			16,56	66,1								
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за полдник			21,98	24	66,19	517,9	0,24	16,1	386	2,36	221	402	50	7
Итого за день			54,05	58	186,74	1431,3	0,81	61,9	447	8,48	367	874	189	16

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	0,02	4,48	2	2,67	39	38	12	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	0,06	30,1	8	2,36	47	49	21	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 076	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	0,23	24,4	6077	3,35	25	241	15	5
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,81	276	0,2	31,3	36	0,23	57	119	40	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			28,63	39	110,34	924,9	0,8	115	6123	8,99	197	498	110	8
Полдник														
661	Котлета "Домашняя"	70	9,9	9	11,19	195	0,08	0,21	22	0,17	34	34	7	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,66	212,7	0,09		15	6,09	15	49	9	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	162	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	68,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за полдник			23,93	19	93,71	716,7	0,3	13,8	61	9,74	222	231	53	4
Итого за день			52,56	58	204,05	1641,6	0,9	129	6184	18,73	409	729	163	12

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4	4	7,3	37,2	0,07	9,65		4,58	19	46	20	1
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	0,03	2,58	4	1,88	19	62	10	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8								
512	Рис припущенный	180	4,01	8	42,01	284,6	0,05		28	0,32	6	96	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,83	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			32,96	28	110,63	920,3	0,24	143	32	7,42	63	223	76	4
Полдник														
1 066,01	Запеканка творожная (сырники)	200	14	20	39,79	342	0,07	1,2	72	7,76	298	396	41	1
902	Молоко гущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
686	Чай с лимоном*	200	0,08		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,8	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Полдник			18,49	24	95,95	615,2	0,17	19	80	9,3	392	480	67	4
Итого за день			51,45	52	206,58	1535,5	0,41	162	112	16,72	455	703	143	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена)обед,полдник) День: пятница
 Неделя: 1

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

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
1 157	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	0,03	7,15	50	0,2	177	117	22	1	
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	8	15,3	137,8	0,05	1,28	9	5,45	15	47	9	1	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4									
1 081,01	Свинина по-строгановски	100	8,5	10	5,46	250	0,08	1		0,02	2	1	1		
898	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,82	289	0,21	2,6	12	3,28	34	180	25	2	
706,03	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	0,3	20		28	0,82	57	235	179	6
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5	0,03								
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	64,8	0,05			0,28	5	16	4		
Итого за Обед			33,98	33	127,14	994,1	0,75	31,9	99	10,18	299	636	252	11	
Полдник															
1 202,02	Зразы из куриной грудки с сыром	80	17,07	6,88	8,14	165,94	0,07	1,91	47,14	1,2	183	14,9	16	1,14	
1 317,00	Картофель запеченный	150	3,3	5,77	26,9	171,58	0,08	33		2,34	20,8	98,9	38,1	1,15	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8									
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04								
775,01	Вафли	27	3,02	4,85	27,5	168	1,83	1,08	1388	12,98	478	3112	903	28	
Итого за полдник			25,64	20	83,98	645,5	0,38	35,4	194	6,78	240	418	76	4	
Итого за день			59,62	53	211,12	1639,6	1,13	67,4	293	16,96	539	1054	328	15	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена)обед,полдник) День: суббота
 Неделя: 1

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

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,88	120,6	0,08	19,8	10	2,38	33	53	22	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,08	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4								
1 028,13	Колбаска рыбная	100	18,17	4	6,95	136,3	0,11	1,48	45	0,91	48	215	45	1
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,48	188,7	0,18	54		3,89	63	108	48	2
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5	0,03							
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	64,8	0,05			0,28	5	16	4	
938,08	Булочка Романтика с повидлом	50	3,25	5	27,48	188,2	0,04	0,01	128	1,74	9	38	5	1
Итого за Обед			34,09	29	128,64	902,4	0,5	78,9	181	10,28	197	524	158	6
Полдник														
25,04	Салат "Пестрый" с маслом растительным	60	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	46,8	350	0,15	0,14	48	13,86	198	198	22	2
919	Кефир с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	28	118	31	1
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	8	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,8	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за полдник			23,7	25	100,18	711,4	0,32	22,2	68	18,19	164	378	33	6
Итого за день			57,79	54	228,82	1613,8	0,82	101,2	249	28,47	361	1003	233	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед, полдник) 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	5,5	9,71	112,8	0,07	11,2		3,12	25	50	24	1
1 745	Уха Ростовская	250	1,71	2	13,87	77,6	0,1	18,4	9	0,12	19	53	20	1
1 181	Котлета Московская.	100	15,85	12	11,68	245	0,08	0,14		2,77	18	164	25	3
1 011,03	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,98	268	0,14	2,88	16	11,78	20	73	28	1
930,03	Напиток из см ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	180	1,83	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
Итого за Обед			32,01	38,2	128,76	991	2,05	55,8	1393	31,13	570	3472	1006	34
Полдник														
1071,03	Рагу с мясом свинины	220	3,37	8,8	30,03	361,35	0,18	1,59	50	0,36	170	249	69	1
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
919	Чай слимоном	200	0,06		15,18	59,9		2,58		0,01	3	1	1	
976,04	Фрукты свежие*	180	0,64	1	15,68	75,2	0,05	18		0,32	28	18	14	4
Итого за полдник			6,32	10,8	78,29	575,05	0,31	18,1	80	1,9	544	561	128	6
Итого за день			38,33	47	205,34	1566,05	2,36	74,7	973	33,03	1114	4033	1134	40

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед, полдник) День: вторник
 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	100	1,14	3	9,13	71,4	0,02	10		1,45	30	33	18	2
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	5	16,45	98,9	0,13	20,1		1,15	15	65	27	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе	100	14,01	15	9,21	217,9	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,82	289	0,21		28	0,62	57	235	179	8
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,48		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			31,34	34	131,31	891,8	0,44	38,8	8	9,37	289	436	115	7
Полдник														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	18	6	
958	Смлет запеченный или паровой с сыром	180	17,7	22	25,95	384	0,12	0,88	436	1,02	407	501	36	4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,17	121	0,03	0,11	14	0,05	23	43	13	
Итого за полдник			23,4	26	76,5	637,3	0,21	3,99	450	1,42	441	579	59	4
Итого за день			64,74	60	207,81	1528,9	0,65	42,8	458	10,79	730	1015	174	11

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 006	Огурцы соленные порционно	100	0,08	0,11	1,7	13	0,02	5	50	1	23	24	14	0,6
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	5	17,34	147,5	0,06	18,6	11	2,37	57	60	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свиной	220	13,72	16,5	38	350	0,39	2,07		5,26	34	216	56	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03				5	18	4	
1 192	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,24	134,3	0,03			0,28	5	21	4	
Итого за Обед			28,73	28,6	133,74	808,7	0,83	31,2	11	11,3	174	396	134	6
Полдник														
1 150	Котлета из мяса кур	80	12,4	9	11,3	167,1	0,07	0,99	38	1,37	13	107	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	6	40,96	212,7	0,09		16	6,09	15	49	9	1
686	Чай с лимоном*	200	0,08		15,16	59,9		2,58		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	18	4	
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47	0,03	10			2	11	9	2
Итого за полдник			20,29	28	82,4	408,1	0,54	13,4	16	10,04	67	203	43	4
Итого за день			49,02	56,6	216,14	1216,8	1,37	44,6	27	21,34	231	599	177	10

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
75	Салат Рыжик	100	6,18	10	4,28	159,9	0,05	3,1	61	3,9	148	167	31	1
138,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	156,6	0,23	11,6		2,45	44	108	38	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,8	0,01	0,33	9	0,08	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	220	12,2	13	46,64	399,1	0,13	2	62	3,78	33	87	15	1
986	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,6		0,03	15	0,04	9	6	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,8		0,08	22	18	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	18	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			32,1	35	124,38	949,2	0,48	23,7	86	13,4	152	289	101	6
полдник														
1 150	кнели куриные паровые	80	12,3	5	13,1	166,4	0,09	1,27	49	1,76	17	137	19	2
516	Рис припущенный	150	3,4	5	34	214	0,05		28	0,32	8	98	323	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	18	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,8	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за полдник			22,82	16	87,2	594,3	0,37	18	71	1,01	341	408	121	6
Итого за день			54,92	51	211,58	1543,5	0,85	41,7	157	14,41	593	697	222	12

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
999	Салат Бурячок	100	1,1	16	5,53	162,7	0,02	7,2		6,69	28	32	17	1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	8	26,23	137,9	0,11	18,3	8	2,41	29	74	28	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,08	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893,11	Грудка куриная с овощами	220	14,55	13	25,02	399,2	0,6	29,5	1	3,43	38	224	55	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,82		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			6		8	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	6	16	4	
Итого за Обед			28,27	39	108,52	983,8	0,87	50,8	70	10,95	268	528	147	7
Полдник														
1 073	Гудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2	0,08	0,88	108	0,32	237	329	35	1
902	Молоко спущенное	20	1,68	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
893	Батон	30	2,25	1	15,42	76,8	0,04			1,17	6	22	4	
978,04	Фрукты свежие*	200	0,8	1	19,8	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
Итого за Полдник			22,83	21	80,83	650,8	0,19	20,9	116	1,93	336	417	84	5
Итого за день			51,1	60	189,35	1634,6	1,06	71,4	186	12,88	604	945	231	12

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	0,11	10		0,2	20	62	21	1
136,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1	0,08	14,1	12	0,16	12	54	21	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
319	Оладьи из печени	100	14,2	11	10,5	234,7	0,32	33	8218	5,52	21	327	21	7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	210	0,05		28	0,32	6	98	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		20,5	120,8	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			6		8	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	6	16	4	
808,01	Коржик малочный	45	2,97	5	20,7	178,7	0,04	0,06	178	2,15	8	29	5	
Итого за Обед			33,94	28	188,18	1041	0,71	188	8434	8,99	87	617	120	11
Полдник														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	80	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,8	307	0,11	72,8	1	2,74	97	212	47	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,93	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
978,04	Фрукты свежие*	170	0,88	1	18,88	79,9	0,05	17		0,34	27	18	15	4
Итого за полдник			21,92	20	97,27	637,8	0,26	95,6	1	6,18	145	299	88	8
Итого за день			55,86	48	285,45	1678,8	0,97	284	8435	15,17	232	915	208	19
Итого за период			621,27	651	2503,9	18692,45	11,89	1149	18484	212,43	8144	10889	3339	174
Среднее значение за период			61,77	64,2	208,7	1657,704	1	95,5	1838,7	17,7	512	1089	278	14,5

Составил _____ Муфталиева Гамида Исламовна Утвердил _____



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

День: понедельник
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
769	Булочка домашняя	80	6,04	9	49,48	315,2	0,1		51	0,95	7	59	10	1
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Завтрак			6,04	9	71,88	410,2	0,14	4	51	1,35	47	83	28	2
Итого за день			6,04	9	71,88	410,2	0,14	4	51	1,35	47	83	28	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
942,07	Слойка со сгущенкой	60	4,41	8	36,09	235,8	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Завтрак			4,41	8	52,09	299,6	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
Итого за день			4,41	8	52,09	299,6	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 444	Сырная палочка	80	10,82	9	43,6	278	0,16	0,1	209	3,7	142	175	33	2
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
Итого за Завтрак			11,82	9	71,53	395,7	0,18	0,72	209	4,55	170	202	50	3
Итого за день			11,82	9	71,53	395,7	0,18	0,72	209	4,55	170	202	50	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
938,06	Булочка Романтика с творогом	70	7,74	9	27,77	223,5	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	1
Итого за Завтрак			11,58	13	42,15	375,5	0,12	1,66	212	2,51	189	204	33	1
Итого за день			11,58	13	42,15	375,5	0,12	1,66	212	2,51	189	204	33	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
775,01	Булочка сахарная	80	6,03	7	49,14	198,5	0,09	0,09	212	2,8	14	62	10	1
930,03	Напиток из вишни с/м	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
Итого за Завтрак			6,15	7	63,99	259,6	0,09	24,09	212	2,88	19	66	14	1
Итого за день			6,15	7	63,99	259,6	0,09	24,09	212	2,88	19	66	14	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 287,01	Хачапури из теста слоеного	60	4,86	7	1,2	86,6	0,01		4	1,82	2	8	2	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Завтрак			4,86	7	17,2	150,4	0,01		4	1,82	2	8	2	
Итого за день			4,86	7	17,2	150,4	0,01		4	1,82	2	8	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
769	Булочка домашняя	80	6,04	9	49,48	315,2	0,1		51	0,95	7	59	10	1
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Завтрак			6,04	9	71,88	410,2	0,14	4	51	1,35	47	83	28	2
Итого за день			6,04	9	71,88	410,2	0,14	4	51	1,35	47	83	28	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
942,07	Слойка со сгущенкой	60	4,41	8	36,09	235,8	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Завтрак			4,41	8	52,09	299,6	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
Итого за день			4,41	8	52,09	299,6	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 190,02	Конвертик с сыром	80	7,6	8	24,66	199,6	0,07	0,11	33	2,39	47	92	16	1
930,05	Напиток из черной смородины с/м	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
Итого за Завтрак			7,72	8	39,51	260,7	0,07	24,11	33	2,47	52	96	20	1
Итого за день			7,72	8	39,51	260,7	0,07	24,11	33	2,47	52	96	20	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
938,08	Булочка Романтика с повидлом	80	5,21	8	43,97	269,1	0,07	0,01	202	2,79	14	58	8	1
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Завтрак			5,27	8	59,13	329	0,07	2,57	202	2,8	17	59	9	1
Итого за день			5,27	8	59,13	329	0,07	2,57	202	2,8	17	59	9	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 444	Сырная палочка	60	8,12	7	32,7	208,5	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1
930,03	Напиток из вишни с/м	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
Итого за Завтрак			8,24	7	47,55	269,6	0,12	24,08	156	2,85	112	135	29	1
Итого за день			8,24	7	47,55	269,6	0,12	24,08	156	2,85	112	135	29	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
938,07	Булочка Ромашка	70	5,7	9	47,65	295,3	0,09		18	4,14	6	55	9	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
Итого за Завтрак			9,54	13	62,03	447,3	0,14	1,56	42	4,21	154	168	31	1
Итого за день			9,54	13	62,03	447,3	0,14	1,56	42	4,21	154	168	31	1
Итого за период			86,08	106	651	3907,4	1,22	86,83	1698	33,31	825	1208	260	15
Среднее значение за период			7,173	8,833	54,25	325,62	0,102	7,236	141,5	2,776	68,75	100,7	21,67	1,25