

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 21 " 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Азбука питания"

" 21 " 2024г.
по доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.



МЕНЮ на 28.10.2024г.

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

Рацион: Нижневартовск лагерь 1-4 кл

День: понедельник
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 507	Каша пшенная жидкая с маслом	200	6,68	5	30,5	182,4	0,19	1,12	37		126	204	63	1
97	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6		0,18	20	0,04	216	156	10	
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1			40	0,1	2	3		
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9		20		0,07	4	3	3	
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,2	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
Итого за Завтрак			17,5	22	83,2	580,6	0,26	21,4	111	1,44	377	431	93	1
Обед														
1 157	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	0,02	4,29	30	0,12	106	70	13	1
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,2	79,1	0,1	18,1		0,92	12	52	21	1
1 633,99	Чикенбол с томатным соусом	90	12,5	11	8,33	215,4	0,08	3,53	56	4,54	25	153	19	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,47	5	41	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
932	Компот из кураги	200	0,78		22,6	101	0,02	0,6		0,83	24	22	16	1
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	78	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Обед			27,9	25	128	881,8	0,44	39,5	101	15,1	217	379	105	10
Итого за день			45,4	47	211	1462,4	0,7	60,9	212	16,5	594	810	198	11

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

Рацион: Нижневартовск лагерь 5-11 кл

День: понедельник
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 507	Каша пшенная жидкая с маслом	250	8,6	6	38,1	228	0,23	1,4	46		157	255	79	2
97	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6		0,18	20	0,04	216	156	10	
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1			40	0,1	2	3		
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
971	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9		20		0,07	4	3	3	
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,2	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
Итого за Завтрак			19,4	23	90,8	626,2	0,3	21,7	120	1,44	408	482	109	2
Обед														
1 157	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	0,03	7,15	50	0,2	177	117	22	1
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,15	3	16,5	98,9	0,13	20,1		1,15	15	65	27	1
1 633,99	Чикенбол с томатным соусом	100	12,7	12	9,26	239,3	0,09	3,92	62	5,04	27	170	21	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,77	6	49,2	255,3	0,11		18	9,71	18	58	11	1
932	Компот из кураги	200	0,78		22,6	101	0,02	0,6		0,83	24	22	16	1
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Обед			31,9	30	143	1041,6	0,51	46,8	130	17,5	296	465	124	10
Итого за день			51,3	53	234	1667,8	0,81	68,5	250	19	704	947	233	12

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 29 " 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Азбука питания"

" 29 " 2024г.

по договору №19-2024 от 01.01.2024г.



МЕНЮ на 29.10.2024г.

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

Рацион: Нижневартовск лагерь 1-4 кл

День: вторник

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														
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	0,01	3		0,03	8	13	4	
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,2	16	3,85	228,6	0,1	0,85	289	0,66	143	261	22	3
1 512	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	2	11,3	62	0,04	1,3	20		120	90	14	
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
981	Груши	150	0,6		15,5	70,5	0,03	7,5		0,6	29	24	18	3
Итого за Завтрак			19,9	19	49	456,2	0,22	12,7	309	2,46	306	410	62	6
Обед														
809,01	Салат из свежих помидоров со сладким перцем с маслом растительным	60	0,57	10	1,99	119,7	0,02	9,45		5,55	10	10	7	
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,2	110	0,04	1,02	7	4,36	12	37	7	1
1 028,13	Колбаска рыбная	90	13,5	4	6,26	124,5	0,1	1,31	40	0,82	42	194	40	1
216	Картофель тушеный	150	2,8	8	20	163,5	0,14	24,8	43	0,32	23	84	34	1
706,01	Напиток Витошка	200	1,2		58,6	126,7	0,02	12,5			24	27	6	2
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
938,08	Булочка Романтика с повидлом	70	4,56	7	18,5	175,6	0,06	0,01	177	2,44	12	51	7	1
Итого за Обед			31,8	36	142	953,3	0,46	49,1	267	13,8	134	419	114	7
Итого за день			51,7	55	191	1409,5	0,68	61,7	576	16,2	440	829	176	13

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

Рацион: Нижневартовск лагерь 5-11 кл

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														
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3	16,5	0,01	3		0,03	8	13	4	
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,2	19	5,13	304,8	0,13	1,13	386	0,89	190	348	29	4
1 512	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	2	11,3	62	0,04	1,3	20		120	90	14	
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
981	Груши	150	0,6		15,5	70,5	0,03	7,5		0,6	29	24	18	3
Итого за Завтрак			22,9	22	50,3	532,4	0,27	20,4	406	2,39	348	490	65	7
Обед														
809,01	Салат из свежих помидоров со сладким перцем с маслом растительным	100	0,95	10	3,32	199,4	0,03	15,8		9,26	17	16	12	1
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	0,05	1,28	9	5,45	15	47	9	1
1 028,13	Колбаска рыбная	100	17,2	4	6,95	138,3	0,11	1,46	45	0,91	46	215	45	1
216	Картофель тушеный	180	3,36	10	24	196,1	0,17	29,8	52	0,39	27	101	41	2
706,01	Напиток Витошка	200	1,2		56,4	96	0,02	12,5			24	27	6	2
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
938,08	Булочка Романтика с повидлом	70	4,56	7	18,5	175,6	0,06	0,01	177	2,44	12	51	7	1
Итого за Обед			37,5	39	148	1076,3	0,52	60,8	283	18,7	152	473	133	9
Итого за день			60,4	61	199	1608,7	0,79	81,2	689	21,1	500	963	198	16

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 28 " сентября 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

" 28 " сентября 2024г.

№ доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.



МЕНЮ на 30.10.2024г.

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

Рацион: Нижневартовск лагерь 1-4 кл

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	0,02	7,5		0,21	6	8	6	
1 105	Гуляш из курицы	90	10,5	6	3,45	146,5	0,07	2,15	57	2,46	26	145	18	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,47	5	31	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
854.01	Чай с шиповником	200			11,2	44,7								
1 462.02	Булочка с маковой начинкой	100	5,43	2	57,3	172,7	0,1		9	1,01	4	55	10	1
Итого за Завтрак			20,7	13	107	613,7	0,28	9,65	81	11,8	51	257	43	3
Обед														
12.01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,46	4	1,6	40,9	0,02	5,7		1,64	15	24	8	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	0,05	24,1	6	1,89	38	39	17	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
661	Котлета Домашняя	90	14	9	14,4	179	0,11	0,26	28	0,22	44	43	9	1
990	Рис припущенный с овощами	150	3,54	5	29,1	198,4	0,06	4,5		3,9	26	94	35	1
1 549	Компот из сушеных фруктов	200	0,44		27,8	113		1,6			22	18	13	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 503.11	Батончик Двойная радость 50 г	50	6,9	8	42,1	289,7	0,17	0,11	144	1,36	50	327	95	3
Итого за Обед			34,7	36	146	1099,2	0,5	36,2	178	9,35	208	591	194	7
Итого за день			55,4	49	253	1712,9	0,78	45,9	259	21,1	259	848	237	10

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

Рацион: Нижневартовск лагерь 5-11 кл

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	0,02	7,5		0,21	6	8	6	
1 105	Гуляш из курицы	100	12,7	7	3,83	162,8	0,08	2,39	64	2,73	29	162	20	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,77	6	29,2	195,3	0,11		18	9,71	18	58	11	1
854.01	Чай с шиповником	200			11,2	44,7								
1 462.02	Булочка с маковой начинкой	100	5,43	2	57,3	172,7	0,1		9	1,01	4	55	10	1
Итого за Завтрак			24,2	15	106	612,6	0,31	9,89	91	13,7	57	283	47	4
Обед														
12.01	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,76	6	2,66	68,2	0,03	9,5		2,74	26	41	14	1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	0,06	30,1	8	2,36	47	49	21	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
661	Котлета Домашняя	100	15,6	9	16	256,7	0,12	0,29	31	0,25	48	48	9	1
990	Рис припущенный с овощами	180	4,25	5	40,9	245,7	0,08	5,4		4,68	31	112	43	1
1 549	Компот из сушеных фруктов	200	0,44		27,8	113		1,6			22	18	13	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 503.11	Батончик Двойная радость 50 г	50	6,9	8	42,1	289,7	0,17	0,11	144	1,36	50	327	95	3
Итого за Обед			37,6	39	163	1278,9	0,55	47	183	11,7	237	641	212	8
Итого за день			61,9	54	268	1891,5	0,86	56,9	274	25,4	294	924	259	12

Зав. производством _____

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 2024г.



2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

" 2024г.

по доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.



МЕНЮ на 31.10.2024г.

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

Рацион: Нижневартовск лагерь 1-4 кл

День: четверг
Неделя: 2Сезон: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
945	Шарлотка творожная с яблоками	150	16,1	14	20,9	303	0,09	0,56	88	0,18	192	260	29	1
1 142	Повидло	30	0,03		4,92	20,3		0,65		0,01	1	1	1	
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,2	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
1 141	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,9	162,8	0,03		4	1,4	12	36	8	1
975	Мандарины	100	0,8		7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	
Итого за Завтрак			20	18	69,4	584	0,18	41,8	92	1,8	243	315	50	2
Обед														
75	Салат Рыжик	60	3,71	5	2,57	95,9	0,03	1,86	37	2,34	88	94	18	1
1 526	Суп картофельный с бобовыми	200	2,39	4	13,1	107,8	0,19	9,3			28	86	31	2
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
255	Биточек из курицы	90	12,1	11	13,9	173,7	0,1	1,26	49	2,44	21	142	22	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,55	4	43,9	206,7	0,17		23	0,52	47	196	149	5
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,1	78,4		30		0,11	6	5	5	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6	6	9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
942,07	Слойка со сгущенкой	70	5,14	6	22,1	175,8	0,08	0,02	306	3,8	9	60	10	1
Итого за Обед			33,9	35	139	1006,8	0,66	42,5	415	9,55	212	629	252	12
Итого за день			53,8	53	208	1590,8	0,84	84,2	507	11,4	455	944	302	14

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

Рацион: Нижневартовск лагерь 5-11 кл

День: четверг
Неделя: 2Сезон: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
945	Шарлотка творожная с яблоками	200	20,3	19	27,8	404	0,12	0,74	118	0,25	256	347	38	1
1 142	Повидло	30	0,03		4,92	20,3		0,65		0,01	1	1	1	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,2	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
1 141	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,9	162,8	0,03		4	1,4	12	36	8	1
975	Мандарины	100	0,8		7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	
Итого за Завтрак			24,2	23	76,3	685	0,21	42	122	1,87	307	402	59	2
Обед														
75	Салат Рыжик	100	4,18	7	4,28	159,9	0,05	3,1	61	3,9	146	157	31	1
1 526	Суп картофельный с бобовыми	250	4,49	5	16,3	134,8	0,24	11,6			35	108	39	2
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
255	Биточек из курицы	100	12,7	11	15,4	193	0,11	1,4	55	2,71	23	158	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,06	5	52,6	208,7	0,21		28	0,62	57	235	179	6
917,02	Компот из ягод	200	0,15		19,1	78,4		30		0,11	6	5	5	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6	6	9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
942,07	Слойка со сгущенкой	70	5,14	6	22,1	175,8	0,08	0,02	306	3,8	9	60	10	1
Итого за Обед			39,5	39	154	1119,1	0,78	46,2	450	11,5	289	769	306	13
Итого за день			63,7	62	230	1804,1	0,99	88,1	572	13,4	596	1171	365	15

Зав. производством _____

