

СОГЛАСОВАНО: \_\_\_\_\_  
 Директор \_\_\_\_\_

"28" марта 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_  
 Директор Нижегородского филиала ООО "Азбука питания" С.А.Ефанов

01.04.2025



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

День: понедельник  
 Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |             | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У           |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6           | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |              |             |                                |
| 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       | 69,9                           |
| 697                     | Хлеб пшеничный                                  | 25           | 2,88                 | 1            | 13,38       | 68,5                           |
| 769(22)                 | Булочка Домашняя                                | 50           | 3,77                 | 5,8          | 30,9        | 198,87                         |
| 976,04                  | Фрукты свежие                                   | 100          | 0,48                 | 0,77         | 12,06       | 57,85                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>676</b>   | <b>12,07</b>         | <b>13,37</b> | <b>95,6</b> | <b>678,72</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник  
 Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |              |              |                                |
| 811                     | Горошек зеленый консервированный                          | 30           | 0,93                 |              | 1,95         | 12                             |
| 691                     | Омлет залеченный или паровой                              | 150          | 15,16                | 17           | 5,85         | 238,8                          |
| 697                     | Хлеб пшеничный  | 20           | 2,14                 | 0,8          | 10,7         | 54,8                           |
| 919                     | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком | 200          | 3,53                 | 2,98         | 14,04        | 194                            |
| 976,04                  | Фрукты свежие   | 100          | 0,07                 | 0            | 9,92         | 33                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>600</b>   | <b>21,83</b>         | <b>20,78</b> | <b>42,48</b> | <b>532,4</b>                   |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда  
 Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |              |                                |
| 1308                    | Котлета куриная                | 100          | 18,23                | 23           | 0,2          | 160                            |
| 516                     | Макаронные изделия отварные    | 130          | 5,21                 | 4            | 35,5         | 184,4                          |
| 1110                    | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 3,84                 | 4            | 14,38        | 162                            |
| 697                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,88                 | 1            | 13,38        | 68,5                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие                  | 100          | 0,48                 | 0,77         | 12,06        | 57,85                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>656</b>   | <b>30,42</b>         | <b>32,77</b> | <b>76,62</b> | <b>612,76</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг  
 Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |             | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У           |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6           | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |             |                                |
| 1066,01                 | Залежанка творожная (сырники)  | 140          | 10,79                | 13,11        | 23,2        | 283,93                         |
| 902                     | Молоко стуженное               | 30           | 2,37                 | 3            | 16,32       | 96,3                           |
| 686                     | Чай с лимоном                  | 200          | 0,06                 |              | 15,16       | 69,9                           |
| 697                     | Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,21                 | 1,2          | 16,08       | 82,2                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие                  | 100          | 0,48                 | 0,77         | 12,06       | 57,85                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>600</b>   | <b>16,89</b>         | <b>18,08</b> | <b>82,8</b> | <b>680,18</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница  
Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |              |                                |
| 5 859,00                | Котлета из мяса кур "Удачная"  | 80           | 16,65                | 8,57         | 12,72        | 177,13                         |
| 995,00                  | Пюре картофельное              | 130          | 2,16                 | 3,5          | 16,58        | 106,6                          |
| 1 188                   | Чай с сахаром                  | 200          |                      |              | 16           | 63,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38        | 66,5                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие                  | 100          | 0,46                 | 0,77         | 12,06        | 57,85                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>535</b>   | <b>21,95</b>         | <b>13,84</b> | <b>70,74</b> | <b>473,88</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж           | У             |                                |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |             |               |                                |
| 848                     | Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 200          | 5,18                 | 8           | 35,8          | 171                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                       | 20           | 2,14                 | 0,8         | 10,7          | 54,8                           |
| 686                     | Чай с лимоном  | 200          | 0,06                 |             | 15,16         | 59,9                           |
| 769(22)                 | Булочка Домашняя                                     | 50           | 3,77                 | 5,8         | 30,9          | 196,87                         |
| 976,04                  | Фрукты свежие  | 100          | 0,4                  | 0,5         | 9,8           | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>670</b>   | <b>11,56</b>         | <b>14,9</b> | <b>102,16</b> | <b>529,67</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |              |                                |
| 891                     | Омлет запеченный или паровой   | 150          | 15,16                | 17           | 5,85         | 236,8                          |
| 1 188                   | Чай с сахаром                  | 200          |                      |              | 16           | 63,8                           |
| 935                     | Йогурт порционный              | 125          | 2,79                 | 2,77         | 19,6         | 112                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38        | 66,5                           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>600</b>   | <b>20,63</b>         | <b>20,77</b> | <b>54,83</b> | <b>483,1</b>                   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |              |              |                                |
| 1150/516                | Котлета "Рыбка"   | 70           | 9,18                 | 3,5          | 4,25         | 85                             |
| 995                     | Пюре картофельное   | 130          | 2,24                 | 3,5          | 16,58        | 106,6                          |
| 919                     | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком | 200          | 3,53                 | 2,98         | 14,04        | 194                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38        | 66,5                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие   | 100          | 0,4                  |              | 9,8          | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>625</b>   | <b>18,03</b>         | <b>10,98</b> | <b>58,05</b> | <b>501,1</b>                   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                |
| 883                     | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 200          | 7,19                 | 9           | 35,79        | 242,6                          |
| 1 110                   | Кофейный напиток с молоком                        | 200          | 3,84                 | 4           | 14,38        | 152                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                    | 25           | 2,68                 | 1           | 13,38        | 66,5                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие                                     | 100          | 0,4                  | 0,5         | 9,8          | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>625</b>   | <b>14,11</b>         | <b>14,5</b> | <b>73,36</b> | <b>510,1</b>                   |

День: пятница  
Неделя: 2

| № рец.                            | Привм пици, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
|                                   |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                   |
| 1                                 | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>                    |                                |              |                      |              |              |                                   |
| 1 068,01                          | Пудинг творожный               | 150          | 10,33                | 16           | 24,53        | 310                               |
| 902                               | Молоко сгущенное               | 20           | 1,58                 | 2            | 10,88        | 84,2                              |
| 1 188                             | Чай с сахаром                  | 200          |                      |              | 18           | 63,8                              |
| 897                               | Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,21                 | 1,2          | 16,06        | 82,2                              |
| 976,04                            | Фрукты свежие(груша)           | 100          | 0,42                 | 0,32         | 10,82        | 49,35                             |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                | <b>500</b>   | <b>16,54</b>         | <b>18,52</b> | <b>78,29</b> | <b>569,55</b>                     |
| <b>Итого за период</b>            |                                |              | <b>183,0</b>         | <b>178,5</b> | <b>733,8</b> | <b>6371,4</b>                     |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                |              | <b>18,30</b>         | <b>17,85</b> | <b>73,38</b> | <b>637,14</b>                     |

СОГЛАСОВАНО:

Директор

*С.А. Ефанов*  
 "28" марта 2025 г.



Директор Нижневартовского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефанов

01 апреля 2025г.



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

СТОИМОСТЬЮ 172,00 РУБ.

День: понедельник

Неделя: 1

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|---|--------------|----------------------|-----------|--------------|--------------------------------|
|                      |   |              | Б                    | Ж         | У            |                                |
| 1                    | 2   | 3            | 4                    | 5         | 6            | 7                              |
| <b>Обед</b>          |   |              |                      |           |              |                                |
| 1 021                | Борщ с капустой, картофелем и сметаной, мясом | 200          | 4,17                 | 6         | 13,91        | 129,8                          |
| 1 454,01             | Пельмени отварные с маслом                    | 180          | 8,37                 | 12,6      | 38,18        | 277                            |
| 930                  | Напиток из с/м ягод                           | 200          | 0,12                 |           | 14,85        | 61,1                           |
| 897                  | Хлеб пшеничный                                | 30           | 3,21                 | 1,2       | 16,05        | 82,2                           |
| 1 147                | Хлеб ржаной.                                  | 30           | 2,55                 | 1,2       | 12,76        | 77,76                          |
| <b>Итого за Обед</b> |   |              | <b>18,42</b>         | <b>21</b> | <b>96,73</b> | <b>827,86</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: 1

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: 1

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                      |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                    | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>Обед</b>          |  |              |                      |              |              |                                |
| 124                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом | 200          | 2,67                 | 6,5          | 7,36         | 127,3                          |
| 1 076                | Печень по-строгановски                               | 90           | 12,09                | 9            | 4,69         | 149,4                          |
| 995                  | Пюре картофельное                                    | 150          | 2,59                 | 4,04         | 19,13        | 123                            |
| 830                  | Напиток Ягодка                                       | 200          | 0,12                 |              | 14,85        | 61,1                           |
| 897                  | Хлеб пшеничный                                       | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38        | 68,5                           |
| 1 147                | Хлеб ржаной.   | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63        | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b> |  |              | <b>22,28</b>         | <b>21,54</b> | <b>70,04</b> | <b>594,1</b>                   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг  
Неделя: 1

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----------|--------------|--------------------------------|
|                      |                                |              | Б                    | Ж         | У            |                                |
| 1                    | 2                              | 3            | 4                    | 5         | 6            | 7                              |
| <b>Обед</b>          |                                |              |                      |           |              |                                |
| 157                  | Солянка домашняя со сметаной   | 200          | 4,58                 | 11        | 7,83         | 147,5                          |
| 1 237                | Птица запеченная               | 100          | 12,7                 | 2         | 2,09         | 102,64                         |
| 512                  | Рис припущенный                | 150          | 3,35                 | 5         | 35,01        | 220,5                          |
| 706,03               | Напиток яблочный с Виташкой    | 200          |                      |           | 19           | 80                             |
| 897                  | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1         | 13,38        | 68,5                           |
| 1 147                | Хлеб ржаной.                   | 25           | 2,13                 | 1         | 10,63        | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              | <b>25,44</b>         | <b>20</b> | <b>87,74</b> | <b>683,94</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница  
Неделя: 1

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник  
Неделя: 2

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник  
Неделя: 2

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                      |                                |              | Б                    | Ж         | У             |                                |
| 1                    | 2                              | 3            | 4                    | 5         | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>          |                                |              |                      |           |               |                                |
| 1014,01              | Суп картофельный с вермишелью  | 200          | 2,14                 | 4         | 15,43         | 108,6                          |
| 1336,03              | Гуляш из мяса свинины          | 100          | 9,35                 | 7         | 9,88          | 132                            |
| 998                  | Каша гречневая рассыпчатая     | 150          | 5,55                 | 7         | 43,85         | 240,8                          |
| 925                  | Напиток из цитрусовых          | 200          | 0,14                 |           | 19,84         | 80,7                           |
| 1 147                | Хлеб ржаной.                   | 25           | 2,13                 | 1         | 10,63         | 64,8                           |
| 897                  | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1         | 13,38         | 68,5                           |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              | <b>21,99</b>         | <b>20</b> | <b>113,01</b> | <b>895,4</b>                   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда  
Неделя: 2

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг  
Неделя: 2

| № рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                      |                                |              | Б                    | Ж         | У             |                                |
| 1                    | 2                              | 3            | 4                    | 5         | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>          |                                |              |                      |           |               |                                |
| 139,09               | Суп гороховый с мясом          | 200          | 5,78                 | 5         | 17,22         | 137,1                          |
| 1 454,01             | Пельмени отварные с маслом     | 180          | 8,37                 | 12,6      | 38,18         | 277                            |
| 928                  | Комлот из смеси сухофруктов    | 200          | 0,46                 |           | 27,49         | 116,7                          |
| 897                  | Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,21                 | 1,2       | 16,05         | 82,2                           |
| 1 147                | Хлеб ржаной.                   | 30           | 2,55                 | 1,2       | 12,76         | 77,76                          |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              | <b>20,37</b>         | <b>20</b> | <b>111,68</b> | <b>689,76</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница  
Неделя: 2

| № рец.                            | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|
|                                   |   |              | Б                    | Ж             | У             |                                |
| 1                                 | 2   | 3            | 4                    | 5             | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>                       |   |              |                      |               |               |                                |
| 1 030                             | Рассольник ленинградский со сметаной, мясом | 200          | 4,52                 | 6,5           | 20,18         | 128                            |
| 893,11                            | Грудка куриная с овощами                    | 200          | 11,9                 | 12            | 22,74         | 262,9                          |
| 706,03                            | Напиток яблочный с Виташкой                 | 200          |                      |               | 19            | 80                             |
| 1 147                             | Хлеб ржаной.                                | 25           | 2,13                 | 1             | 10,63         | 64,8                           |
| 897                               | Хлеб пшеничный                              | 25           | 2,68                 | 1             | 13,38         | 68,5                           |
| <b>Итого за Обед</b>              |   |              | <b>21,23</b>         | <b>20,5</b>   | <b>85,93</b>  | <b>604,2</b>                   |
| <b>Итого за период</b>            |   |              | <b>227,8</b>         | <b>229,8</b>  | <b>961,8</b>  | <b>6814,3</b>                  |
| <b>Среднее значение за период</b> |   |              | <b>22,777</b>        | <b>22,984</b> | <b>96,182</b> | <b>681,431</b>                 |

Составил \_\_\_\_\_

М.П.

СОГЛАСОВАНО

Директор

*А.В. Давыдов*

"28" марта 2025 г.

«СШ №3»

Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефанов

01 апреля 2025г.

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

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |              |               |                                |
| 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                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                  | 25           | 2,88                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 769(22)                 | Булочка Домашняя                                | 50           | 3,77                 | 5,6          | 30,9          | 198,87                         |
| 976,04                  | Фрукты свежие                                   | 100          | 0,46                 | 0,77         | 12,08         | 57,85                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>675</b>   | <b>12,07</b>         | <b>13,37</b> | <b>95,6</b>   | <b>578,72</b>                  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |              |               |                                |
| 833,08                  | Салат из разных овощей с маслом растительным    | 60           | 0,73                 | 6            | 5,75          | 80,88                          |
| 1 021                   | Борщ с капустой, картофелем с сметаной, мясом   | 200          | 4,17                 | 6            | 13,91         | 129,8                          |
| 1 454,01                | Пельмени отварные с маслом                      | 180          | 8,37                 | 12,6         | 38,16         | 277                            |
| 930                     | Напиток из с/м ягод                             | 200          | 0,12                 |              | 14,85         | 81,1                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                  | 30           | 3,21                 | 1,2          | 16,05         | 82,2                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.                                    | 30           | 2,55                 | 1,2          | 12,76         | 77,76                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>700</b>   | <b>19,15</b>         | <b>27</b>    | <b>101,48</b> | <b>708,74</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>31,22</b>         | <b>40,37</b> | <b>197,08</b> | <b>1287,46</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |              |               |                                |
| 811                     | Горошек зеленый консервированный                          | 30           | 0,93                 |              | 1,95          | 12                             |
| 891                     | Омлет запеченный или паровой                              | 150          | 15,16                | 17           | 5,85          | 238,6                          |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 20           | 2,14                 | 0,8          | 10,7          | 54,8                           |
| 919                     | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком | 200          | 3,53                 | 2,98         | 14,04         | 194                            |
| 976,04                  | Фрукты свежие   | 100          | 0,07                 | 0            | 9,92          | 33                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>500</b>   | <b>21,83</b>         | <b>20,78</b> | <b>42,48</b>  | <b>532,4</b>                   |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |              |               |                                |
| 836                     | Огурцы свежие   | 60           | 0,48                 |              | 6             | 33                             |
| 139,09                  | Суп гороховый с мясом                                     | 200          | 5,78                 | 5            | 17,22         | 137,1                          |
| 893                     | Жаркое по-домашнему из говядины                           | 180          | 13,95                | 10,8         | 33,84         | 352,89                         |
| 705                     | Напиток из плодов шиповника                               | 200          | 0,88                 |              | 25,83         | 120,8                          |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 30           | 3,21                 | 1,2          | 16,05         | 82,2                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.  | 30           | 2,55                 | 1,2          | 12,76         | 77,76                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>700</b>   | <b>26,65</b>         | <b>18,2</b>  | <b>111,5</b>  | <b>803,66</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>48,48</b>         | <b>38,98</b> | <b>153,96</b> | <b>1335,95</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|
|                         |                                      |                 | Б                    | Ж            | У             |  |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                      |              |               |  |
| 1308                    | Котлета куриная                      | 100             | 18,23                | 23           | 0,2           | 150                                    |
| 516                     | Макаронные изделия отварные          | 130             | 5,21                 | 4            | 35,5          | 184,4                                  |
| 1 110                   | Кофейный напиток с молоком           | 200             | 3,84                 | 4            | 14,38         | 152                                    |
| 897                     | Хлеб пшеничный                       | 25              | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                                   |
| 976,04                  | Фрукты свежие                        | 100             | 0,46                 | 0,77         | 12,08         | 57,85                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>555</b>      | <b>30,42</b>         | <b>32,77</b> | <b>75,52</b>  | <b>612,75</b>                          |
| <b>Обед</b>             |                                      |                 |                      |              |               |  |
| 812                     | Маринад овощной                      | 60              | 1,12                 | 4            | 6,97          | 90,36                                  |
| 124                     | Щи из свежей капусты с картофелем со | 200             | 2,67                 | 6,5          | 7,36          | 127,3                                  |
| 1 076                   | Печень по-строгановски               | 90              | 12,09                | 9            | 4,69          | 149,4                                  |
| 995                     | Пюре картофельное                    | 150             | 2,59                 | 4,04         | 19,13         | 123                                    |
| 930                     | Напиток Ягодка                       | 200             | 0,12                 |              | 14,85         | 61,1                                   |
| 897                     | Хлеб пшеничный                       | 25              | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                                   |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.                         | 25              | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>750</b>      | <b>23,4</b>          | <b>25,54</b> | <b>77,01</b>  | <b>684,46</b>                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |                 | <b>53,82</b>         | <b>58,31</b> | <b>152,53</b> | <b>1297,21</b>                         |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|
|                         |  |                 | Б                    | Ж            | У             |  |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |              |               |  |
| 1 056,01                | Запеканка творожная (сырники)                          | 140             | 10,79                | 13,11        | 23,2          | 283,93                                 |
| 902                     | Молоко сгущенное                                       | 30              | 2,37                 | 3            | 16,32         | 96,3                                   |
| 686                     | Чай с лимоном  | 200             | 0,06                 |              | 15,16         | 59,9                                   |
| 897                     | Хлеб пшеничный   | 30              | 3,21                 | 1,2          | 18,08         | 82,2                                   |
| 976,04                  | Фрукты свежие  | 100             | 0,46                 | 0,77         | 12,08         | 57,85                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>500</b>      | <b>16,89</b>         | <b>18,08</b> | <b>82,8</b>   | <b>580,18</b>                          |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |              |               |  |
| 25                      | Винегрет овощной                                       | 60              | 1,44                 | 4            | 6,83          | 67,7                                   |
| 157                     | Солянка домашняя со сметаной                           | 200             | 4,58                 | 11           | 7,63          | 147,5                                  |
| 1 237                   | Птица запеченная                                       | 100             | 12,7                 | 2            | 2,09          | 102,64                                 |
| 512                     | Рис припущенный  | 150             | 3,35                 | 5            | 35,01         | 220,5                                  |
| 706,03                  | Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка" | 200             |                      |              | 18            | 80                                     |
| 897                     | Хлеб пшеничный   | 25              | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                                   |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.   | 25              | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>760</b>      | <b>26,88</b>         | <b>24</b>    | <b>93,57</b>  | <b>751,64</b>                          |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | <b>43,77</b>         | <b>42,08</b> | <b>176,37</b> | <b>1331,82</b>                         |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница  
Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|
|                         |  |                 | Б                    | Ж            | У             |  |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |              |               |  |
| 5 859,00                | Котлета из мяса кур "Удачная"              | 80              | 16,65                | 8,57         | 12,72         | 177,13                                 |
| 995,00                  | Пюре картофельное                          | 130             | 2,16                 | 3,5          | 16,58         | 106,6                                  |
| 1 188                   | Чай с сахаром                              | 200             |                      |              | 16            | 63,8                                   |
| 897                     | Хлеб пшеничный                             | 25              | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                                   |
| 976,04                  | Фрукты свежие                              | 100             | 0,46                 | 0,77         | 12,08         | 57,85                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>535</b>      | <b>21,95</b>         | <b>13,84</b> | <b>70,74</b>  | <b>473,88</b>                          |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |              |               |  |
| 820,13                  | Салат из б/к капусты с морковью и горошком | 60              | 0,76                 | 1,26         | 18,01         | 86,67                                  |
| 1 015                   | Сул-лапша на курином бульоне, мясом        | 200             | 4,38                 | 6            | 12,29         | 110                                    |
| 1 051,01                | Свинина по-строгановски                    | 90              | 9,18                 | 9,9          | 4,9           | 231                                    |
| 998                     | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150             | 5,56                 | 7            | 43,85         | 240,8                                  |
| 928                     | Напиток из сухофруктов                     | 200             | 0,46                 |              | 27,49         | 115,7                                  |
| 897                     | Хлеб пшеничный                             | 25              | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                                   |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                | 25              | 2,13                 | 1            | 14,83         | 64,8                                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>750</b>      | <b>25,14</b>         | <b>26,16</b> | <b>134,55</b> | <b>917,47</b>                          |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | <b>47,09</b>         | <b>40</b>    | <b>205,29</b> | <b>1391,35</b>                         |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж           | У             |                                |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |             |               |                                |
| 848                     | Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом | 200          | 5,19                 | 8           | 35,6          | 171                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                             | 20           | 2,14                 | 0,8         | 10,7          | 54,8                           |
| 688                     | Чай с лимоном                              | 200          | 0,06                 |             | 15,16         | 59,9                           |
| 769(22)                 | Булочка Домашняя                           | 50           | 3,77                 | 5,8         | 30,9          | 196,87                         |
| 978,04                  | Фрукты свежие                              | 100          | 0,4                  | 0,5         | 9,8           | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>570</b>   | <b>11,56</b>         | <b>14,9</b> | <b>102,16</b> | <b>529,57</b>                  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |             |               |                                |
| 951                     | Салат "Бурячок"                            | 60           | 0,66                 | 9           | 3,32          | 70                             |
| 149,03                  | Суп из овощей                              | 200          | 1,53                 | 3           | 8,94          | 72,3                           |
| 1 161                   | Котлета Московская.                        | 90           | 14,27                | 6           | 10            | 190                            |
| 1 011,03                | Макаронные изделия отварные                | 150          | 5,18                 | 9           | 29,97         | 221,9                          |
| 930,03                  | Напиток из с/м ягод                        | 200          | 0,12                 |             | 14,85         | 61,1                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                             | 25           | 2,68                 | 1           | 13,38         | 68,5                           |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                | 25           | 2,13                 | 1           | 14,63         | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>750</b>   | <b>26,57</b>         | <b>29</b>   | <b>95,09</b>  | <b>748,6</b>                   |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>38,13</b>         | <b>43,9</b> | <b>197,25</b> | <b>1278,17</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник  
Неделя: 2

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |              |               |                                |
| 1160/516                | Котлета "Рыбка"                                 | 70           | 9,18                 | 3,5          | 4,25          | 85                             |
| 995                     | Пюре картофельное                               | 130          | 2,24                 | 3,5          | 16,58         | 106,6                          |
| 919                     | Какао-напиток "Витожка", обогащенный витаминами | 200          | 3,53                 | 2,98         | 14,04         | 194                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                  | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 978,04                  | Фрукты свежие                                   | 100          | 0,4                  |              | 9,8           | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>525</b>   | <b>18,03</b>         | <b>10,98</b> | <b>58,05</b>  | <b>501,1</b>                   |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |              |               |                                |
| 835                     | Помидоры свежие                                 | 60           | 0,66                 |              | 8,26          | 66                             |
| 1 021                   | Борщ с капустой, картофелем со сметаной, мясом  | 200          | 4,18                 | 7,5          | 13,87         | 136,6                          |
| 444,01                  | Плов со свининой                                | 200          | 12,47                | 14           | 31,2          | 309,2                          |
| 930,03                  | Напиток "Ягодно-фруктовый"                      | 200          | 0,12                 | 0            | 14,85         | 61,1                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.                                    | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                  | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>710</b>   | <b>22,24</b>         | <b>23,5</b>  | <b>92,19</b>  | <b>705,2</b>                   |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>40,27</b>         | <b>34,48</b> | <b>150,24</b> | <b>1206,3</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------------|---------------|--|
|                         |   |                 | Б                    | Ж           | У             |  |
| 1                       | 2                                       | 3               | 4                    | 5           | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |             |               |  |
| 883                     | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 200             | 7,19                 | 9           | 35,79         | 242,6                                  |
| 1 110                   | Кофейный напиток с молоком              | 200             | 3,84                 | 4           | 14,38         | 162                                    |
| 897                     | Хлеб пшеничный                          | 25              | 2,68                 | 1           | 13,38         | 68,5                                   |
| 876,04                  | Фрукты свежие                           | 100             | 0,4                  | 0,5         | 9,8           | 47                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>525</b>      | <b>14,11</b>         | <b>14,5</b> | <b>73,36</b>  | <b>510,1</b>                           |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                      |             |               |  |
| 75                      | Салат из свеклы                         | 60              | 0,89                 | 3           | 5,19          | 48                                     |
| 139,09                  | Суп гороховый с мясом                   | 200             | 5,78                 | 5           | 17,22         | 137,1                                  |
| 1 454,01                | Пельмени отварные с маслом              | 180             | 8,37                 | 12,8        | 38,16         | 277                                    |
| 928                     | Напиток из сухофруктов                  | 200             | 0,46                 |             | 27,49         | 115,7                                  |
| 897                     | Хлеб пшеничный                          | 30              | 3,21                 | 1,2         | 16,05         | 82,2                                   |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.                            | 30              | 2,55                 | 1,2         | 12,76         | 77,76                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>700</b>      | <b>21,28</b>         | <b>23</b>   | <b>118,87</b> | <b>737,76</b>                          |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | <b>35,37</b>         | <b>37,5</b> | <b>190,22</b> | <b>1247,86</b>                         |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница  
Неделя: 2

| №<br>реп.                         | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------------|--|-----------------|----------------------|---------------|----------------|--|
|                                   |  |                 | Б                    | Ж             | У              |  |
| 1                                 | 2  | 3               | 4                    | 5             | 6              | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>                    |  |                 |                      |               |                |  |
| 1 066,01                          | Пудинг творожный                                       | 150             | 10,39                | 15            | 24,63          | 310                                    |
| 902                               | Молоко сгущенное                                       | 20              | 1,58                 | 2             | 10,88          | 64,2                                   |
| 1 188                             | Чай с сахаром  | 200             |                      |               | 16             | 63,8                                   |
| 897                               | Хлеб пшеничный   | 30              | 3,21                 | 1,2           | 16,06          | 82,2                                   |
| 876,04                            | Фрукты свежие  | 100             | 0,42                 | 0,32          | 10,82          | 49,36                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |  | <b>500</b>      | <b>15,54</b>         | <b>18,52</b>  | <b>78,29</b>   | <b>569,55</b>                          |
| <b>Обед</b>                       |  |                 |                      |               |                |  |
| 14519                             | Салат из белокачанной капусты с кукурузой              | 60              | 1,52                 | 4             | 5,97           | 64,1                                   |
| 1 030                             | Рассольник ленинградский со сметаной, мясом            | 200             | 4,52                 | 6,5           | 20,18          | 128                                    |
| 893,11                            | Грудка куриная с овощами                               | 200             | 11,9                 | 12            | 22,74          | 282,9                                  |
| 706,03                            | Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка" | 200             |                      |               | 19             | 80                                     |
| 1 147                             | Хлеб ржаной.   | 25              | 2,13                 | 1             | 10,83          | 64,8                                   |
| 897                               | Хлеб пшеничный   | 25              | 2,68                 | 1             | 13,38          | 68,5                                   |
| <b>Итого за Обед</b>              |  | <b>710</b>      | <b>22,75</b>         | <b>24,5</b>   | <b>91,9</b>    | <b>668,3</b>                           |
| <b>Итого за день</b>              |  |                 | <b>38,29</b>         | <b>43,02</b>  | <b>170,19</b>  | <b>1237,85</b>                         |
| <b>Итого за период</b>            |  |                 | <b>420,2</b>         | <b>423,4</b>  | <b>1767,9</b>  | <b>12882,8</b>                         |
| <b>Среднее значение за период</b> |  |                 | <b>42,018</b>        | <b>42,341</b> | <b>176,794</b> | <b>1288,283</b>                        |



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

День: понедельник  
Неделя: 1

СТОИМОСТЬЮ 430,00 РУБ.

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 833,08                  | Салат из разных овощей с маслом растительным  | 60           | 0,73                 | 6            | 5,75          | 80,88                          |
| 1 021                   | Борщ с капустой, картофелем с сметаной, мясом | 200          | 4,17                 | 6            | 13,91         | 129,8                          |
| 1 454,01                | Пельмени отварные с маслом                    | 180          | 8,37                 | 12,6         | 38,16         | 277                            |
| 930                     | Напиток из с/м ягод                           | 200          | 0,12                 |              | 14,86         | 61,1                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                | 30           | 3,21                 | 1,2          | 18,05         | 82,2                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2,55                 | 1,2          | 12,76         | 77,78                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | <b>19,15</b>         | <b>27</b>    | <b>101,48</b> | <b>708,74</b>                  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |              |               |                                |
| 444,01                  | Плов со свинины                               | 200          | 12,47                | 14           | 31,2          | 309,2                          |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                | 25           | 2,88                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 688                     | Чай с лимоном                                 | 200          | 0,06                 |              | 15,16         | 59,9                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие                                 | 100          | 0,49                 | 0,79         | 12,08         | 57,84                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |              | <b>15,7</b>          | <b>15,79</b> | <b>71,82</b>  | <b>495,44</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>34,85</b>         | <b>42,79</b> | <b>173,3</b>  | <b>1204,18</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник  
Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |              |               |                                |
| 838                     | Огурцы свежие   | 60           | 0,48                 |              |               | 33                             |
| 139,09                  | Суп гороховый с мясом                                     | 200          | 5,78                 | 5            | 17,22         | 137,1                          |
| 893                     | Жаркое по-домашнему из говядины                           | 180          | 13,95                | 10,8         | 33,84         | 352,89                         |
| 705                     | Напиток из плодов шиповника                               | 200          | 0,88                 |              | 25,63         | 120,6                          |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 30           | 3,21                 | 1,2          | 18,05         | 82,2                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной   | 30           | 2,55                 | 1,2          | 12,76         | 77,78                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | <b>26,85</b>         | <b>18,2</b>  | <b>111,5</b>  | <b>803,55</b>                  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |              |               |                                |
| 811                     | Горошек зеленый консервированный                          | 30           | 0,93                 |              | 1,95          | 12                             |
| 891                     | Омлет запеченный или паровой                              | 150          | 15,18                | 17           | 5,85          | 238,5                          |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 20           | 2,14                 | 0,8          | 10,7          | 54,8                           |
| 919                     | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком | 200          | 3,53                 | 2,98         | 14,04         | 184                            |
| 976,04                  | Фрукты свежие   | 100          | 0,07                 | 0            | 9,92          | 33                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |              | <b>21,83</b>         | <b>20,78</b> | <b>42,46</b>  | <b>532,4</b>                   |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>48,48</b>         | <b>38,98</b> | <b>153,96</b> | <b>1335,95</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда  
Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |
| 812                     | Маринад овощной                                      | 60           | 1,12                 | 4            | 6,97          | 90,38                          |
| 124                     | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом | 200          | 2,67                 | 6,5          | 7,36          | 127,3                          |
| 1 076                   | Печень по-строгановски                               | 90           | 12,09                | 9            | 4,89          | 149,4                          |
| 935                     | Пюре картофельное                                    | 150          | 2,59                 | 4,04         | 19,13         | 123                            |
| 930                     | Напиток Ягодка                                       | 200          | 0,12                 |              | 14,85         | 61,1                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                       | 25           | 2,88                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной  | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 84,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | <b>23,4</b>          | <b>25,54</b> | <b>77,01</b>  | <b>684,48</b>                  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |              |               |                                |
| 1308                    | Котлета куриная                                      | 100          | 18,23                | 23           | 0,2           | 160                            |
| 516                     | Макаронные изделия отварные                          | 130          | 5,21                 | 4            | 35,5          | 184,4                          |
| 1 110                   | Крепкий напиток с молоком                            | 200          | 3,84                 | 4            | 14,38         | 152                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                       | 25           | 2,88                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие  | 100          | 0,46                 | 0,77         | 12,08         | 57,85                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | <b>30,42</b>         | <b>32,77</b> | <b>75,52</b>  | <b>612,75</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>53,82</b>         | <b>58,31</b> | <b>152,53</b> | <b>1297,21</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг  
Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |
| 25                      | Винегрет овощной                             | 60           | 1,44                 | 4            | 6,83          | 87,7                           |
| 157                     | Солянка домашняя со сметаной                 | 200          | 4,58                 | 11           | 7,83          | 147,5                          |
| 1 237                   | Птица запеченная                             | 100          | 12,7                 | 2            | 2,09          | 102,64                         |
| 512                     | Рис припущенный                              | 150          | 3,35                 | 5            | 35,01         | 220,5                          |
| 706,03                  | Напиток яблочный с витаминизированной смесью | 200          |                      |              | 19            | 80                             |
| 897                     | Хлеб пшеничный                               | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 88,5                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной                                  | 25           | 2,13                 | 1            | 10,83         | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | <b>28,88</b>         | <b>24</b>    | <b>93,57</b>  | <b>751,84</b>                  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |              |               |                                |
| 1 066,01                | Запеканка творожная (сырники)                | 140          | 10,79                | 13,11        | 23,2          | 263,93                         |
| 902                     | Молоко сгущенное                             | 30           | 2,37                 | 3            | 16,32         | 98,3                           |
| 688                     | Чай с лимоном                                | 200          | 0,06                 |              | 15,16         | 59,9                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                               | 30           | 3,21                 | 1,2          | 16,06         | 82,2                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие                                | 100          | 0,46                 | 0,77         | 12,06         | 57,85                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | <b>16,89</b>         | <b>18,08</b> | <b>62,8</b>   | <b>580,18</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>43,77</b>         | <b>42,08</b> | <b>176,37</b> | <b>1331,82</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница  
Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |
| 820,13                  | Салат из б/к капусты с морковью и горошком | 60           | 0,76                 | 1,28         | 18,01         | 86,67                          |
| 1 015                   | Суп-лапша на курином бульоне, мясом        | 200          | 4,38                 | 5            | 12,29         | 110                            |
| 1 051,01                | Свинина по-строгановски                    | 90           | 9,18                 | 9,9          | 4,9           | 231                            |
| 998                     | Каша гречневая рассыпчатая                 | 160          | 5,55                 | 7            | 43,85         | 240,8                          |
| 928                     | Напиток из сухофруктов                     | 200          | 0,46                 |              | 27,49         | 115,7                          |
| 897                     | Хлеб пшеничный                             | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 88,5                           |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                | 25           | 2,13                 | 1            | 14,63         | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | <b>25,14</b>         | <b>25,16</b> | <b>134,55</b> | <b>917,47</b>                  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |              |               |                                |
| 6 859,00                | Котлета из мяса кур "Удачная"              | 80           | 16,65                | 8,57         | 12,72         | 177,13                         |
| 995,00                  | Пюре картофельное                          | 130          | 2,16                 | 3,5          | 16,58         | 108,5                          |
| 1 188                   | Чай с сахаром                              | 200          |                      |              | 16            | 63,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                             | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 88,5                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие                              | 100          | 0,46                 | 0,77         | 12,06         | 57,85                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |  |              | <b>21,95</b>         | <b>13,84</b> | <b>70,74</b>  | <b>473,88</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>47,09</b>         | <b>39</b>    | <b>205,29</b> | <b>1391,35</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |              |               |                                |
| 951                     | Салат "Бурячок"                | 60           | 0,68                 | 9            | 3,32          | 70                             |
| 149,03                  | Суп из овощей                  | 200          | 1,53                 | 3            | 8,94          | 72,3                           |
| 1 181                   | Котлета Московская             | 90           | 14,27                | 6            | 10            | 190                            |
| 1 011,03                | Макаронные изделия отварные    | 150          | 5,18                 | 9            | 29,97         | 221,9                          |
| 930,03                  | Напиток из с/м ягод            | 200          | 0,12                 |              | 14,85         | 81,1                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 88,5                           |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                    | 25           | 2,13                 | 1            | 14,63         | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |              | <b>28,57</b>         | <b>29</b>    | <b>95,09</b>  | <b>748,6</b>                   |
| <b>Полдник</b>          |                                |              |                      |              |               |                                |
| 1 071,03                | Рагу с мясом свинины           | 200          | 3,08                 |              | 27,29         | 328,5                          |
| 688                     | Чай с лимоном                  | 200          | 0,06                 |              | 15,16         | 59,9                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 88,5                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие                  | 100          | 0,46                 | 0,77         | 12,06         | 57,85                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                |              | <b>6,28</b>          | <b>1,77</b>  | <b>87,89</b>  | <b>514,75</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              | <b>32,83</b>         | <b>30,77</b> | <b>160,72</b> | <b>1347,43</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |              |               |                                |
| 817                     | Маринад овощной                | 60           | 1,12                 | 4            | 6,97          | 90,36                          |
| 1014,01                 | Суп картофельный с вермишелью  | 200          | 2,14                 | 4            | 16,43         | 108,6                          |
| 1336,03                 | Гуляш из мяса свинины          | 100          | 9,35                 | 7            | 9,86          | 132                            |
| 998                     | Каша гречневая рассыпчатая     | 150          | 5,55                 | 7            | 43,85         | 240,8                          |
| 925                     | Напиток из цитрусовых          | 200          | 0,14                 |              | 19,84         | 80,7                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной                    | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |              | <b>23,11</b>         | <b>24</b>    | <b>118,88</b> | <b>785,76</b>                  |
| <b>Полдник</b>          |                                |              |                      |              |               |                                |
| 891                     | Омлет запеченный или паровой   | 150          | 15,16                | 17           | 5,85          | 238,8                          |
| 1 188                   | Чай с сахаром                  | 200          |                      |              | 16            | 63,8                           |
| 935                     | Йогурт порционный              | 125          | 2,79                 | 2,77         | 19,6          | 112                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                |              | <b>20,63</b>         | <b>20,77</b> | <b>54,83</b>  | <b>483,1</b>                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              | <b>43,74</b>         | <b>44,77</b> | <b>174,81</b> | <b>1268,86</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |              |               |                                |
| 835                     | Помидоры свежие   | 60           | 0,68                 |              | 8,26          | 66                             |
| 1 021                   | Борщ с капустой, картофелем со сметаной, мясом              | 200          | 4,18                 | 7,5          | 13,87         | 136,6                          |
| 444,01                  | Плов со свиной  | 200          | 12,47                | 14           | 31,2          | 309,2                          |
| 930,03                  | Напиток "Ягодно-фруктовый"                                  | 200          | 0,12                 | 0            | 14,85         | 81,1                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной   | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | <b>22,24</b>         | <b>23,6</b>  | <b>92,19</b>  | <b>705,2</b>                   |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |              |               |                                |
| 1150/516                | Котлета "Рыбка"   | 70           | 9,18                 | 3,5          | 4,25          | 85                             |
|                         | Пюре картофельное   | 130          | 2,24                 | 3,5          | 18,58         | 106,6                          |
| 919                     | Кавказо-напиток "Виташка", обогащенный витаминами с молоком | 200          | 3,53                 | 2,98         | 14,04         | 194                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие   | 100          | 0,4                  |              | 9,8           | 47                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |              | <b>18,03</b>         | <b>10,98</b> | <b>58,05</b>  | <b>501,1</b>                   |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>40,27</b>         | <b>34,48</b> | <b>150,24</b> | <b>1206,3</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж         | У             |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5         | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |           |               |                                |
| 75                      | Салат из свеклы                | 60           | 0,89                 | 3         | 5,19          | 48                             |
| 139,09                  | Суп гороховый с мясом          | 200          | 5,78                 | 5         | 17,22         | 137,1                          |
| 1 454,01                | Пельмени отварные с маслом     | 180          | 8,37                 | 12,6      | 38,16         | 277                            |
| 928                     | Напиток из сухофруктов         | 200          | 0,46                 |           | 27,49         | 115,7                          |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,21                 | 1,2       | 18,05         | 62,2                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной                    | 30           | 2,55                 | 1,2       | 12,76         | 77,76                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |              | <b>21,26</b>         | <b>23</b> | <b>116,87</b> | <b>737,76</b>                  |
| <b>Полдник</b>          |                                |              |                      |           |               |                                |
| 1087                    | Кнели куриные паровые          | 70           | 11,5                 | 5         | 13,13         | 179,6                          |
| 512                     | Рис припущенный                | 130          | 3,35                 | 5         | 35,01         | 220,5                          |
| 1 110                   | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 3,84                 | 4         | 14,38         | 152                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1         | 13,38         | 68,5                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие                  | 100          | 0,4                  |           | 9,8           | 47                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                |              | <b>21,77</b>         | <b>15</b> | <b>85,7</b>   | <b>687,6</b>                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              | <b>43,03</b>         | <b>38</b> | <b>202,57</b> | <b>1405,36</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница  
Неделя: 2

| № рец.                            | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |                | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|
|                                   |  |              | Б                    | Ж            | У              |                                |
| 1                                 | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6              | 7                              |
| <b>Обед</b>                       |  |              |                      |              |                |                                |
| 14519                             | Салат из белокачанной капусты с кукурузой              | 80           | 1,52                 | 4            | 5,97           | 64,1                           |
| 1 030                             | Рассольник ленинградский со сметаной, мясом            | 200          | 4,52                 | 6,5          | 20,18          | 128                            |
| 893,11                            | Грудка куриная с овощами                               | 200          | 11,9                 | 12           | 22,74          | 262,9                          |
| 708,03                            | Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка" | 200          |                      |              | 19             | 80                             |
| 1 147                             | Хлеб ржаной  | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63          | 64,8                           |
| 897                               | Хлеб пшеничный   | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38          | 88,5                           |
| <b>Итого за Обед</b>              |  |              | <b>22,75</b>         | <b>24,6</b>  | <b>91,8</b>    | <b>668,3</b>                   |
| <b>Полдник</b>                    |  |              |                      |              |                |                                |
| 1 058,01                          | Пудинг творожный                                       | 150          | 10,33                | 15           | 24,53          | 310                            |
| 902                               | Молоко сгущенное                                       | 20           | 1,58                 | 2            | 10,88          | 64,2                           |
| 1 188                             | Чай с сахаром  | 200          |                      |              | 18             | 63,8                           |
| 897                               | Хлеб пшеничный   | 30           | 3,21                 | 1,2          | 16,06          | 82,2                           |
| 976,04                            | Фрукты свежие  | 100          | 0,42                 | 0,32         | 10,82          | 49,35                          |
| <b>Итого за Полдник</b>           |  |              | <b>15,54</b>         | <b>18,52</b> | <b>78,29</b>   | <b>599,65</b>                  |
| <b>Итого за день</b>              |  |              | <b>38,29</b>         | <b>43,02</b> | <b>170,19</b>  | <b>1237,85</b>                 |
| <b>Итого за период</b>            |  |              | <b>426,17</b>        | <b>412,2</b> | <b>1719,98</b> | <b>13028,31</b>                |
| <b>Среднее значение за период</b> |  |              | <b>42,617</b>        | <b>41,22</b> | <b>171,998</b> | <b>1302,831</b>                |

Составил \_\_\_\_\_

М.П.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)  
ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (1 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
СТОИМОСТЬЮ 430,00 РУБ.**

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

День: понедельник  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                     |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |               |                                     |
| 235,05                  | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200             | 5,1                  | 6            | 24,1          | 195,6                               |
| 898                     | Чай с лимоном                                   | 200             | 0,06                 |              |               |                                     |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                  | 25              | 2,68                 | 1            | 13,38         | 69,9                                |
| 1494,1                  | Вафли   | 25              | 3,02                 | 4,85         | 27,5          | 68,5                                |
| 976,04                  | Фрукты свежие                                   | 100             | 0,48                 | 0,77         | 12,06         | 168,4                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | <b>11,32</b>         | <b>12,42</b> | <b>92,20</b>  | <b>57,85</b>                        |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                      |              |               |                                     |
| 833,08                  | Салат из разных овощей с маслом растительным    | 100             | 1,82                 | 9            | 9,5           | 134,8                               |
| 1 021                   | Борщ с капустой, картофелем и                   | 250             | 4,93                 | 8            | 14,38         | 159,3                               |
| 1 454,01                | Пальмени отварные с маслом                      | 200             | 7,3                  | 12,72        | 42,4          | 308                                 |
| 830                     | 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                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                 | <b>26,43</b>         | <b>31,72</b> | <b>107,8</b>  | <b>917,3</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | <b>38,89</b>         | <b>44,14</b> | <b>221,83</b> | <b>1572,4</b>                       |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед

День: вторник  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                     |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |               |                                     |
| 811                     | Горошек зеленый консервированный                          | 30              | 0,93                 |              | 1,95          | 12                                  |
| 891                     | Омлет запеченный или паровой                              | 180             | 16,47                | 20,7         | 18,45         | 274,32                              |
| 819                     | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком | 200             | 3,53                 | 2,98         | 14,04         | 194                                 |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 40              | 4,28                 | 1,6          | 21,4          | 109,6                               |
| 976,04                  | Фрукты свежие   | 100             | 0,4                  |              | 9,8           | 47                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | <b>25,61</b>         | <b>25,28</b> | <b>65,64</b>  | <b>47</b>                           |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                      |              |               |                                     |
| 836                     | Огурцы свежие   | 100             | 0,8                  |              | 10            | 55,1                                |
| 139,09                  | Суп гороховый с мясом                                     | 250             | 7,035                | 7,5          | 21,48         | 174,2                               |
| 893                     | Жаркое по-домашнему из говядины                           | 200             | 16,54                | 16,38        | 46,45         | 392,09                              |
| 705                     | Напиток из плодов шиповника                               | 200             | 0,88                 |              | 26,63         | 120,6                               |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 25              | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                                |
| 1 147                   | Хлеб ржаной   | 25              | 2,13                 | 1            | 10,83         | 64,8                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                 | <b>29,885</b>        | <b>25,88</b> | <b>126,67</b> | <b>875,29</b>                       |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | <b>55,475</b>        | <b>51,14</b> | <b>192,21</b> | <b>1512,21</b>                      |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед) НЖВ

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
|                         |   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                     |
| 1                       | 2   | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                      |              |               |                                     |
| 1308                    | Котлета куриная                               | 100             | 18,23                | 23           | 0,2           | 150                                 |
| 516                     | Макаронные изделия отварные с маслом          | 150             | 6,47                 | 5            | 40,98         | 212,7                               |
| 1 110                   | Кофейный напиток с молоком                    | 200             | 3,84                 | 4            | 14,38         | 152                                 |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                | 30              | 28,02                | 1,2          | 18,06         | 82,2                                |
| 976,04                  | Фрукты свежие*                                | 100             | 0,48                 | 0,77         | 12,06         | 57,85                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | <b>67,02</b>         | <b>33,97</b> | <b>83,66</b>  | <b>654,75</b>                       |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                      |              |               |                                     |
| 812                     | Маринад овощной                               | 100             | 2,06                 | 10           | 11,62         | 150                                 |
| 124                     | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250             | 3,06                 | 7,5          | 9,2           | 154,7                               |
| 1 076                   | Печень по-строгановски                        | 100             | 13,43                | 10           | 5,21          | 165,9                               |
| 895                     | Пюре картофельное                             | 180             | 3,97                 | 12           | 44,61         | 276                                 |
| 830                     | Напиток Ягодка                                | 200             | 0,12                 |              | 14,85         | 61,1                                |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                | 25              | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                                |
| 1 147                   | Хлеб ржаной,                                  | 25              | 2,13                 | 1            | 10,83         | 64,8                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                 | <b>27,44</b>         | <b>41,5</b>  | <b>109,5</b>  | <b>841</b>                          |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | <b>94,46</b>         | <b>75,47</b> | <b>204,05</b> | <b>1541,8</b>                       |

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед) НКВ

День: четверг  
Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |               |                                |
| 1 059,01                | Запеканка творожная (сырники)  | 180          | 13,87                | 16,88        | 29,84         | 365,05                         |
| 802                     | Молоко сгущенное               | 30           | 2,37                 | 3            | 18,32         | 98,3                           |
| 888                     | Чай с лимоном*                 | 200          | 0,08                 |              | 15,18         | 59,9                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 40           | 4,28                 | 1,6          | 21,4          | 109,8                          |
| 978,04                  | Фрукты свежие*                 | 100          | 0,48                 | 0,77         | 12,08         | 57,85                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>21,04</b>         | <b>22,23</b> | <b>94,78</b>  | <b>688,7</b>                   |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |              |               |                                |
| 25                      | Винегрет овощной               | 100          | 2,4                  | 6,66         | 12,15         | 113                            |
| 167                     | Солянка домашняя со сметаной   | 250          | 5,73                 | 13           | 9,54          | 184,4                          |
| 1 237                   | Птица запеченная               | 100          | 16,3                 | 2            | 2,08          | 179,8                          |
| 512                     | Рис припущенный                | 180          | 4,01                 | 5            | 42,01         | 264,8                          |
| 708,03                  | Напиток яблочный с Виташкой    | 200          |                      |              | 19            | 80                             |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной                    | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |              | <b>33,25</b>         | <b>28,66</b> | <b>108,8</b>  | <b>955,1</b>                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              | <b>54,29</b>         | <b>50,89</b> | <b>203,58</b> | <b>1643,8</b>                  |

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

День: пятница  
Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |              |               |                                |
| 5 859,00                | Котлета из мясо кур "Удачная"              | 80           | 16,65                | 8,57         | 12,72         | 177,23                         |
| 995,00                  | Гюле картофельное                          | 150          | 3,3                  | 8,33         | 27,17         | 210                            |
| 1 188                   | Чай с сахаром                              | 200          |                      |              | 16            | 63,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                             | 20           | 2,13                 | 0,8          | 10,7          | 54,8                           |
| 978,04                  | Фрукты свежие                              | 100          | 0,48                 | 0,77         | 12,08         | 57,85                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | <b>22,54</b>         | <b>18,47</b> | <b>76,65</b>  | <b>563,68</b>                  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |
| 820,13                  | Салат из б/к капусты с морковью и горошком | 100          | 1,26                 | 2,1          | 30            | 144,45                         |
| 1 015                   | Суп-лапша на курином бульоне, мясом        | 250          | 5,48                 | 6            | 15,3          | 137,8                          |
| 1 051,01                | Свинина по-строгановски                    | 100          | 9,5                  | 10           | 5,48          | 250                            |
| 998                     | Каша гречневая рассыпчатая                 | 180          | 9,08                 | 9            | 52,82         | 289                            |
| 928                     | Напиток из сухофруктов                     | 200          | 0,48                 |              | 27,49         | 115,7                          |
| 897                     | Хлеб пшеничный                             | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                | 25           | 2,13                 | 1            | 14,83         | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | <b>30,67</b>         | <b>29,1</b>  | <b>168,88</b> | <b>1070,05</b>                 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>53,11</b>         | <b>47,57</b> | <b>237,53</b> | <b>1633,73</b>                 |

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

День: суббота  
Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж         | У             |                                |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5         | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                      |           |               |                                |
| 25,04                   | Салат "Пестрый" с маслом растительным | 80           | 1,12                 |           | 5,84          | 29,73                          |
| 334                     | Макаронные изделия запеченные с сыром | 250          | 12,14                | 19        | 45,8          | 350                            |
| 819                     | Кекао с молоком                       | 200          | 7,87                 | 4         | 20,08         | 190                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                        | 25           | 2,68                 | 1         | 13,38         | 68,5                           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       |              | <b>23,81</b>         | <b>24</b> | <b>84,9</b>   | <b>638,23</b>                  |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |           |               |                                |
| 1 181                   | Суп из разных овощей                  | 250          | 1,88                 | 7         | 10,68         | 120,6                          |
| 1 028,13                | Колбаска рыбная                       | 100          | 16,17                | 4         | 6,95          | 138,3                          |
| 959                     | Рагу из овощей                        | 180          | 3,85                 | 8         | 25,48         | 188,7                          |
| 704                     | Напиток из кураги                     | 200          | 1                    |           | 27,93         | 117,7                          |
| 897                     | Хлеб пшеничный                        | 25           | 2,68                 | 1         | 13,38         | 68,5                           |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                           | 25           | 2,13                 | 1         | 14,83         | 64,8                           |
| 938,08                  | Булочка Романтика с повидлом          | 50           | 3,25                 | 5         | 27,48         | 168,2                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       |              | <b>31,08</b>         | <b>28</b> | <b>126,49</b> | <b>886,8</b>                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |              | <b>54,87</b>         | <b>50</b> | <b>211,39</b> | <b>1505,03</b>                 |



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

День: понедельник  
 Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |              |               |                                |
| 848                     | Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным | 200          | 5,19                 | 8            | 35,6          | 171                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                       | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 688                     | "Чай с лимоном"                                      | 200          | 0,06                 |              | 15,16         | 59,9                           |
| 1494                    | Вафли  | 25           | 3,02                 | 4,65         | 27,50         | 188,4                          |
| 976,04                  | Фрукты свежие  | 100          | 0,4                  | 0,5          | 9,8           | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | <b>11,35</b>         | <b>14,15</b> | <b>101,44</b> | <b>514,8</b>                   |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |
| 961                     | Салат "Бурячок"                                      | 100          | 1,1                  | 15           | 5,53          | 118,66                         |
| 149,03                  | Суп из овощей  | 250          | 1,91                 | 3,75         | 11,17         | 90,37                          |
| 1 181                   | Котлета Московская.                                  | 100          | 15,85                | 12           | 11,68         | 245                            |
| 1 011,03                | Макаронные изделия отварные                          | 180          | 8,22                 | 11           | 35,96         | 268                            |
| 930,03                  | Напиток из с/м ягод                                  | 200          | 0,12                 |              | 14,85         | 61,1                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                       | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 1 148,00                | Хлеб ржаной  | 25           | 2,13                 | 1            | 14,63         | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | <b>30,01</b>         | <b>43,75</b> | <b>107,2</b>  | <b>912,43</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>41,36</b>         | <b>57,9</b>  | <b>208,64</b> | <b>1427,23</b>                 |

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

День: вторник  
 Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |               |                                |
| 891                     | Омлет запеченный или паровой   | 200          | 18,3                 | 23           | 20,5          | 304,8                          |
| 1 188                   | Чай с сахаром                  | 200          |                      |              | 15            | 63,8                           |
| 935                     | Йогурт порционный              | 125          | 2,79                 | 2,77         | 19,8          | 112                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>23,77</b>         | <b>26,77</b> | <b>69,48</b>  | <b>549,1</b>                   |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |              |               |                                |
| 839                     | Маринад овощной                | 100          | 1,86                 | 11,38        | 10            | 141                            |
| 1014,01                 | Суп картофельный с вермишелью  | 250          | 2,87                 | 5            | 19,29         | 135,8                          |
| 1336,03                 | Гуляш из мяса свинины          | 100          | 9,35                 | 7            | 9,88          | 132                            |
| 898                     | Каша гречневая рассыпчатая     | 180          | 9,08                 | 9            | 52,62         | 289                            |
| 925                     | Напиток из цитрусовых          | 200          | 0,14                 |              | 19,84         | 80,7                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.                   | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |              | <b>27,89</b>         | <b>34,38</b> | <b>135,64</b> | <b>911,8</b>                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              | <b>51,66</b>         | <b>61,15</b> | <b>205,12</b> | <b>1480,9</b>                  |

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

День: среда  
 Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |              |               |                                |
| 1150/518                | Котлета "Рыбка"                                | 80           | 10,49                | 4            | 4,85          | 97,14                          |
| 995                     | Пюре картофельное                              | 150          | 2,58                 | 4,03         | 19,13         | 123                            |
| 688                     | Чай с лимоном*                                 | 200          | 0,06                 |              | 4             | 59,9                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие*                                 | 100          | 0,4                  |              | 9,8           | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | <b>18,21</b>         | <b>9,03</b>  | <b>51,16</b>  | <b>395,54</b>                  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |
| 835                     | Помидоры свежие                                | 100          | 1,1                  |              | 13,78         | 61,83                          |
| 1 021                   | Борщ с халустой, картофелем со сметаной, мясом | 250          | 5,22                 | 9,37         | 17,34         | 169,5                          |
| 444,01                  | Плов со свининой                               | 220          | 13,72                | 15,5         | 36            | 350                            |
| 930,03                  | Напиток "Ягодно-фруктовый"                     | 200          | 0,12                 |              | 14,85         | 61,1                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.                                   | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | <b>28,73</b>         | <b>25,87</b> | <b>107,96</b> | <b>805,73</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>44,94</b>         | <b>35,9</b>  | <b>159,12</b> | <b>1201,27</b>                 |

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

День: четверг  
 Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |              |               |                                |
| 883                     | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 220          | 8,09                 | 10,56        | 39,37         | 266,9                          |
| 1 110                   | Кофейный напиток с молоком                        | 200          | 3,84                 | 4            | 14,38         | 152                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 3,21                 | 1,2          | 18,05         | 82,2                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие*                                    | 100          | 0,4                  | 0,5          | 9,8           | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | <b>15,54</b>         | <b>16,26</b> | <b>79,6</b>   | <b>548,1</b>                   |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |              |               |                                |
| 75                      | Салат из свеклы                                   | 100          | 1,48                 | 5            | 8,65          | 80                             |
| 139,09                  | Суп гороховый с мясом                             | 250          | 7,22                 | 6,25         | 21,52         | 171,37                         |
| 1 454,01                | Пельмени отварные с маслом                        | 200          | 9,3                  | 14           | 42,4          | 308                            |
| 928                     | Напиток из сухофруктов                            | 200          | 0,46                 |              | 27,49         | 115,7                          |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                    | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.                                      | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | <b>23,27</b>         | <b>27,25</b> | <b>124,07</b> | <b>808,37</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>38,81</b>         | <b>43,51</b> | <b>203,67</b> | <b>1356,47</b>                 |

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

День: пятница  
 Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |              |               |                                |
| 1 073                   | Пудинг творожно-манный                      | 180          | 16,2                 | 17           | 28,73         | 350,2                          |
| 902                     | Молоко сгущенное                            | 20           | 1,58                 | 2            | 10,88         | 64,2                           |
| 1 188                   | Чай с сахаром                               | 200          |                      |              | 18            | 83,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                              | 50           | 5,36                 | 2            | 28,76         | 137                            |
| 978,04                  | Фрукты свежие*                              | 100          | 0,42                 | 0,32         | 10,82         | 49,35                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | <b>25,56</b>         | <b>21,32</b> | <b>93,19</b>  | <b>664,55</b>                  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |              |               |                                |
| 14519                   | Салат из белокочанной капусты с кукурузой   | 100          | 2,54                 | 6,6          | 9,95          | 108,8                          |
| 1 030                   | Рассольник ленинградский со сметаной, мясом | 250          | 5,65                 | 8,1          | 25,22         | 180                            |
| 893,11                  | Грудка куриная с овощами                    | 200          | 13,22                | 11,81        | 22,74         | 362,9                          |
| 704                     | Напиток яблочный с Виташкой                 | 200          |                      |              | 19            | 80                             |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.                                | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                              | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | <b>28,22</b>         | <b>28,51</b> | <b>100,92</b> | <b>843</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>53,78</b>         | <b>49,83</b> | <b>194,11</b> | <b>1507,55</b>                 |

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

День: суббота  
 Неделя: 2

| № рец.                            | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|
|                                   |  |              | Б                    | Ж             | У              |                                |
| 1                                 | 2  | 3            | 4                    | 5             | 6              | 7                              |
| <b>Завтрак</b>                    |  |              |                      |               |                |                                |
| 25                                | Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Стальной | 100          | 1,4                  |               | 7,3            | 37,16                          |
| 1 191                             | Бигус  | 200          | 18,27                | 18            | 45,6           | 307                            |
| 1 188                             | Чай с сахаром  | 200          |                      |               | 18             | 83,8                           |
| 1 147                             | Хлеб ржаной.   | 25           | 2,13                 | 1             | 10,63          | 64,8                           |
| 897                               | Хлеб пшеничный   | 25           | 2,68                 | 1             | 13,38          | 68,5                           |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |  |              | <b>24,48</b>         | <b>20</b>     | <b>92,91</b>   | <b>541,26</b>                  |
| <b>Обед</b>                       |  |              |                      |               |                |                                |
| 811                               | Горошек зеленый консервированный   | 100          | 3,1                  |               | 6,5            | 40                             |
| 138,01                            | Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)  | 250          | 1,83                 | 2             | 14,91          | 88,1                           |
| 319                               | Оладьи из печени   | 100          | 14,2                 | 11            | 10,5           | 234,7                          |
| 512                               | Рис припущенный  | 180          | 4,01                 | 5             | 42,01          | 210                            |
| 705                               | Напиток из плодов шиповника  | 200          | 0,68                 |               | 20,5           | 120,6                          |
| 1 147                             | Хлеб ржаной.   | 25           | 2,13                 | 1             | 10,63          | 64,8                           |
| 897                               | Хлеб пшеничный   | 25           | 2,68                 | 1             | 13,38          | 68,5                           |
| <b>Итого за Обед</b>              |  |              | <b>28,63</b>         | <b>28</b>     | <b>118,43</b>  | <b>826,7</b>                   |
| <b>Итого за день</b>              |  |              | <b>53,11</b>         | <b>48</b>     | <b>211,34</b>  | <b>1800,8</b>                  |
| <b>Итого за период</b>            |  |              | <b>590,86</b>        | <b>615,50</b> | <b>2452,69</b> | <b>18052,89</b>                |
| <b>Среднее значение за период</b> |  |              | <b>49,24</b>         | <b>51,29</b>  | <b>204,38</b>  | <b>1505,26</b>                 |

Составил \_\_\_\_\_



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

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

День: понедельник  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |              |               |                                |
| 833,08                  | Салат из разных овощей с маслом растительным  | 100          | 1,82                 | 9            | 9,6           | 134,8                          |
| 1 021                   | Борщ с капустой, картофелем и сметаной, мясом | 250          | 4,93                 | 8            | 14,38         | 159,3                          |
| 1 454,01                | Пельмени отварные с маслом                    | 200          | 7,3                  | 12,72        | 42,4          | 308                            |
| 930                     | Напиток из с/м ягод                           | 200          | 0,12                 |              | 14,85         | 61,1                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной                                   | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | <b>18,98</b>         | <b>31,72</b> | <b>106,14</b> | <b>798,5</b>                   |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |              |               |                                |
| 444,01                  | Плов со свиной                                | 220          | 13,72                | 15,4         | 34,32         | 340,12                         |
| 898                     | Чай с лимоном*                                | 200          | 0,06                 |              | 15,18         | 59,9                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                | 30           | 3,32                 | 1,2          | 18,09         | 82,2                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие*                                | 100          | 0,49                 | 0,79         | 12,06         | 57,84                          |
| <b>Итого за полдник</b> |   |              | <b>17,59</b>         | <b>17,39</b> | <b>77,6</b>   | <b>540,08</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>36,57</b>         | <b>49,11</b> | <b>182,74</b> | <b>1338,58</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |              |               |                                |
| 836                     | Огурцы свежие   | 100          | 0,8                  |              | 10            | 55,1                           |
| 139,09                  | Суп гороховый с мясом                                     | 250          | 7,035                | 7,5          | 21,48         | 174,2                          |
| 893                     | Жаркое по-домашнему из говядины                           | 200          | 16,54                | 16,38        | 45,45         | 382,09                         |
| 705                     | Напиток из плодов шиповника                               | 200          | 0,88                 |              | 25,83         | 120,8                          |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной   | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | <b>29,865</b>        | <b>25,88</b> | <b>128,57</b> | <b>876,29</b>                  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |              |               |                                |
| 811                     | Горошек зеленый консервированный                          | 30           | 0,93                 |              | 1,95          | 12                             |
| 891                     | Омлет запеченный или паровой                              | 180          | 16,47                | 20,7         | 18,45         | 274,32                         |
| 919                     | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком | 200          | 3,53                 | 2,88         | 14,04         | 194                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 40           | 4,28                 | 1,6          | 21,4          | 109,6                          |
| 976,04                  | Фрукты свежие   | 100          | 0,4                  |              | 9,8           | 47                             |
| <b>Итого за полдник</b> |   |              | <b>25,61</b>         | <b>25,28</b> | <b>68,64</b>  | <b>636,92</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>55,475</b>        | <b>51,14</b> | <b>192,21</b> | <b>1512,21</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |              |               |                                |
| 812                     | Маринад овощной                               | 100          | 2,05                 | 10           | 11,62         | 150                            |
| 124                     | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250          | 3,08                 | 7,5          | 9,2           | 154,7                          |
| 1 078                   | Печень по-строгановски                        | 100          | 13,43                | 10           | 5,21          | 165,9                          |
| 895                     | Пюре картофельное                             | 180          | 3,97                 | 12           | 44,81         | 276                            |
| 930                     | Напиток Ягодка                                | 200          | 0,12                 |              | 14,85         | 61,1                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной                                   | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | <b>27,44</b>         | <b>41,5</b>  | <b>109,5</b>  | <b>941</b>                     |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |              |               |                                |
| 1308                    | Котлета куриная                               | 100          | 18,23                | 23           | 0,2           | 150                            |
| 516                     | Макаронные изделия отварные с маслом          | 150          | 6,47                 | 5            | 40,96         | 212,7                          |
| 1 110                   | Кофейный напиток с молоком                    | 200          | 3,84                 | 4            | 14,38         | 152                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                | 30           | 28,02                | 1,2          | 18,06         | 82,2                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие*                                | 100          | 0,46                 | 0,77         | 12,06         | 57,85                          |
| <b>Итого за полдник</b> |   |              | <b>67,02</b>         | <b>33,97</b> | <b>83,65</b>  | <b>654,75</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>94,46</b>         | <b>75,47</b> | <b>193,15</b> | <b>1641,6</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |              |               |                                |
| 25                      | Винегрет овощной               | 100          | 2,4                  | 8,66         | 12,15         | 113                            |
| 167                     | Солянка домашняя со сметаной   | 250          | 5,73                 | 13           | 9,54          | 184,4                          |
| 1 237                   | Птица запеченная               | 100          | 16,3                 | 2            | 2,09          | 179,8                          |
| 512                     | Рис припущенный                | 180          | 4,01                 | 5            | 42,01         | 284,6                          |
| 706,03                  | Напиток яблочный с Виташкой    | 200          |                      |              | 19            | 80                             |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной,                   | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |              | <b>33,25</b>         | <b>28,66</b> | <b>108,8</b>  | <b>955,1</b>                   |
| <b>Полдник</b>          |                                |              |                      |              |               |                                |
| 1 068,01                | Запеканка творожная (сырники)  | 180          | 13,87                | 18,86        | 29,84         | 365,05                         |
| 802                     | Молоко сгущенное               | 30           | 2,37                 | 3            | 16,32         | 98,3                           |
| 688                     | Чай с лимоном*                 | 200          | 0,08                 |              | 15,16         | 59,9                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 40           | 4,28                 | 1,8          | 21,4          | 109,8                          |
| 878,04                  | Фрукты свежие*                 | 100          | 0,48                 | 0,77         | 12,08         | 57,85                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                |              | <b>21,04</b>         | <b>22,23</b> | <b>94,78</b>  | <b>888,7</b>                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              | <b>54,29</b>         | <b>50,89</b> | <b>203,58</b> | <b>1643,8</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |
| 820,13                  | Салат из б/к капусты с морковью и горошком | 100          | 1,28                 | 2,1          | 30            | 144,45                         |
| 1 015                   | Суп-лапша на курином бульоне, мясом        | 250          | 5,48                 | 6            | 15,3          | 137,6                          |
| 1 051,01                | Свинина по-отрогановски                    | 100          | 9,5                  | 10           | 5,48          | 250                            |
| 998                     | Каша гречневая рассыпчатая                 | 180          | 9,06                 | 9            | 52,62         | 289                            |
| 928                     | Напиток из сухофруктов                     | 200          | 0,48                 |              | 27,49         | 115,7                          |
| 897                     | Хлеб пшеничный                             | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                | 25           | 2,13                 | 1            | 14,63         | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | <b>30,67</b>         | <b>29,1</b>  | <b>158,88</b> | <b>1070,05</b>                 |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |              |               |                                |
| 5 859,00                | Котлета из мяса кур "Удачная"              | 80           | 16,65                | 8,57         | 12,72         | 177,23                         |
| 995,00                  | Пюре картофельное                          | 150          | 3,3                  | 8,33         | 27,17         | 210                            |
| 1 188                   | Чай с сахаром                              | 200          |                      |              | 16            | 63,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                             | 20           | 2,13                 | 0,8          | 10,7          | 54,8                           |
| 878,04                  | Фрукты свежие                              | 100          | 0,48                 | 0,77         | 12,08         | 57,85                          |
| <b>Итого за полдник</b> |  |              | <b>22,54</b>         | <b>18,47</b> | <b>78,65</b>  | <b>693,88</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>53,11</b>         | <b>49,1</b>  | <b>237,53</b> | <b>1715,65</b>                 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: суббота  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж         | У             |                                |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5         | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |           |               |                                |
| 1 181                   | Суп из разных овощей                  | 250          | 1,98                 | 7         | 10,68         | 120,8                          |
| 1 028,13                | Колбаска рыбная                       | 100          | 16,17                | 4         | 6,95          | 138,3                          |
| 959                     | Рагу из овощей                        | 180          | 3,85                 | 8         | 25,48         | 188,7                          |
| 704                     | Напиток из кураги                     | 200          | 1                    |           | 27,93         | 117,7                          |
| 897                     | Хлеб пшеничный                        | 25           | 2,68                 | 1         | 13,38         | 68,5                           |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                           | 25           | 2,13                 | 1         | 14,63         | 64,8                           |
| 938,08                  | Булочка Романтика с повидлом          | 50           | 3,25                 | 5         | 27,48         | 168,2                          |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       |              | <b>31,06</b>         | <b>26</b> | <b>128,54</b> | <b>866,8</b>                   |
| <b>Полдник</b>          |                                       |              |                      |           |               |                                |
| 25,04                   | Салат "Пестрый" с маслом растительным | 80           | 1,12                 |           | 5,84          | 29,73                          |
| 334                     | Макаронные изделия запеченные с сыром | 250          | 12,14                | 19        | 45,6          | 350                            |
| 919                     | Какао с молоком                       | 200          | 7,87                 | 4         | 20,08         | 190                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                        | 25           | 2,68                 | 1         | 13,38         | 68,5                           |
| <b>Итого за полдник</b> |                                       |              | <b>23,81</b>         | <b>24</b> | <b>84,9</b>   | <b>638,23</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |              | <b>54,87</b>         | <b>50</b> | <b>211,44</b> | <b>1505,03</b>                 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: понедельник  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |              |               |                                |
| 951                     | Салат "Бурячок"                | 100          | 1,1                  | 15           | 5,63          | 118,86                         |
| 149,03                  | Суп из овощей                  | 250          | 1,91                 | 3,75         | 11,17         | 90,37                          |
| 1 181                   | Котлета Московская.            | 100          | 15,85                | 12           | 11,68         | 245                            |
| 1 011,03                | Макаронные изделия отварные    | 180          | 6,22                 | 11           | 35,96         | 256                            |
| 930,03                  | Напиток из с/м ягод            | 200          | 0,12                 |              | 14,85         | 61,1                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 1 148,00                | Хлеб ржаной                    | 25           | 2,13                 | 1            | 14,63         | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |              | <b>30,01</b>         | <b>43,75</b> | <b>107,2</b>  | <b>912,43</b>                  |
| <b>Полдник</b>          |                                |              |                      |              |               |                                |
| 1071,03                 | Рагу с мясом свинины           | 220          | 3,37                 | 8,8          | 30,03         | 361,35                         |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 919                     | Чай с лимоном                  | 200          | 0,08                 |              | 15,18         | 59,9                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие*                 | 100          | 0,4                  | 0,5          | 9,8           | 47                             |
| <b>Итого за полдник</b> |                                |              | <b>6,51</b>          | <b>10,3</b>  | <b>68,37</b>  | <b>536,75</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              | <b>36,52</b>         | <b>54,05</b> | <b>175,57</b> | <b>1449,18</b>                 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: вторник  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |              |               |                                |
| 839                     | Маринад овощной                | 100          | 1,86                 | 11,38        | 10            | 141                            |
| 1014,01                 | Суп картофельный с вермишелью  | 250          | 2,67                 | 5            | 19,28         | 135,8                          |
| 1336,03                 | Гуляш из мяса свинины          | 100          | 9,35                 | 7            | 9,88          | 132                            |
| 998                     | Каша гречневая рассыпчатая     | 180          | 9,08                 | 9            | 52,62         | 289                            |
| 925                     | Напиток из цитрусовых          | 200          | 0,14                 |              | 19,84         | 80,7                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.                   | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |              | <b>27,99</b>         | <b>34,38</b> | <b>135,64</b> | <b>911,8</b>                   |
| <b>Полдник</b>          |                                |              |                      |              |               |                                |
| 891                     | Омлет запеченный или паровой   | 200          | 18,3                 | 23           | 20,5          | 304,8                          |
| 1 188                   | Чай с сахаром                  | 200          |                      |              | 16            | 63,8                           |
| 935                     | Йогурт порционный              | 25           | 2,58                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 125          | 2,78                 | 2,77         | 19,6          | 112                            |
| <b>Итого за полдник</b> |                                |              | <b>23,77</b>         | <b>26,77</b> | <b>69,48</b>  | <b>549,1</b>                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              | <b>51,66</b>         | <b>61,15</b> | <b>205,12</b> | <b>1460,9</b>                  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: среда  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |
| 835                     | Помидоры свежие                                | 100          | 1,1                  |              | 13,76         | 91,83                          |
| 1 021                   | Борщ с капустой, картофелем со сметаной, мясом | 250          | 5,22                 | 9,37         | 17,34         | 189,5                          |
| 444,01                  | Плов со свининой                               | 220          | 13,72                | 15,5         | 38            | 350                            |
| 930,03                  | Напиток "Ягодно-фруктовый"                     | 200          | 0,12                 |              | 14,85         | 61,1                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.                                   | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | <b>24,97</b>         | <b>26,87</b> | <b>107,98</b> | <b>805,73</b>                  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |              |               |                                |
| 1150/518                | Котлета "Рыбка"                                | 80           | 10,49                | 4            | 4,85          | 97,14                          |
| 995                     | Пюре картофельное                              | 150          | 2,58                 | 4,03         | 19,13         | 123                            |
| 899                     | Чай с лимоном*                                 | 200          | 0,08                 |              | 4             | 59,9                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие*                                 | 100          | 0,4                  |              | 9,8           | 47                             |
| <b>Итого за полдник</b> |  |              | <b>16,21</b>         | <b>9,03</b>  | <b>51,16</b>  | <b>395,54</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | <b>41,18</b>         | <b>35,9</b>  | <b>159,12</b> | <b>1201,27</b>                 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |              |               |                                |
| 75                      | Салат из свеклы                | 100          | 1,48                 | 5            | 8,65          | 80                             |
| 139,09                  | Суп гороховый с мясом          | 250          | 7,22                 | 6,25         | 21,52         | 171,37                         |
| 1 454,01                | Пельмени отварные с маслом     | 200          | 9,3                  | 14           | 42,4          | 308                            |
| 928                     | Напиток из сухофруктов         | 200          | 0,48                 |              | 27,49         | 115,7                          |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной                    | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |              | <b>23,27</b>         | <b>27,25</b> | <b>124,07</b> | <b>808,37</b>                  |
| <b>полдник</b>          |                                |              |                      |              |               |                                |
| 1150                    | Кнели куриные паровые          | 80           | 12,3                 | 5            | 13,1          | 186,4                          |
| 518                     | Рис припущенный                | 150          | 3,4                  | 5            | 34            | 214                            |
| 1 110                   | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 3,84                 | 4            | 14,38         | 152                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие*                 | 100          | 0,4                  | 0,5          | 9,8           | 47                             |
| <b>Итого за полдник</b> |                                |              | <b>22,62</b>         | <b>16,5</b>  | <b>84,68</b>  | <b>687,9</b>                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              | <b>45,89</b>         | <b>42,75</b> | <b>208,73</b> | <b>1476,27</b>                 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: пятница  
Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |              |               |                                |
| 14516                   | Салат из белокачанной калусты с кукурузой   | 100          | 2,54                 | 6,6          | 9,95          | 106,8                          |
| 1 030                   | Рассольник ленинградский со сметаной, мясом | 250          | 5,85                 | 8,1          | 25,22         | 160                            |
| 893,11                  | Грудка куриная с овощами                    | 200          | 13,22                | 11,81        | 22,74         | 362,9                          |
| 704                     | Напиток яблочный с Виташкой                 | 200          |                      |              | 19            | 80                             |
| 1 147                   | Хлеб ржаной                                 | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63         | 64,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                              | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38         | 68,5                           |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | <b>28,22</b>         | <b>28,51</b> | <b>100,92</b> | <b>843</b>                     |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |              |               |                                |
| 1 073                   | Пудинг творожно-манный                      | 180          | 18,2                 | 17           | 28,73         | 350,2                          |
| 902                     | Молоко сгущенное                            | 20           | 1,58                 | 2            | 10,88         | 64,2                           |
| 1 188                   | Чай с сахаром                               | 200          |                      |              | 16            | 83,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                              | 50           | 5,36                 | 2            | 28,76         | 137                            |
| 976,04                  | Фрукты свежие*                              | 100          | 0,42                 | 0,32         | 10,82         | 49,35                          |
| <b>Итого за Полдник</b> |   |              | <b>25,58</b>         | <b>21,32</b> | <b>93,19</b>  | <b>664,55</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>51,78</b>         | <b>49,83</b> | <b>194,11</b> | <b>1507,55</b>                 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: суббота  
Неделя: 2

| №<br>рец.                         | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|
|                                   |  |              | Б                    | Ж             | У              |                                |
| 1                                 | 2  | 3            | 4                    | 5             | 6              | 7                              |
| <b>Обед</b>                       |  |              |                      |               |                |                                |
| 811                               | Горошек зеленый консервированный   | 100          | 3,1                  |               | 6,5            | 40                             |
| 138,01                            | Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)  | 250          | 1,83                 | 2             | 14,91          | 88,1                           |
| 319                               | Оладьи из печени   | 100          | 14,2                 | 11            | 10,5           | 234,7                          |
| 512                               | Рис припущенный  | 180          | 4,01                 | 5             | 42,01          | 210                            |
| 705                               | Напиток из плодов шиповника  | 200          | 0,68                 |               | 20,5           | 120,6                          |
| 1 147                             | Хлеб ржаной  | 25           | 2,13                 | 1             | 10,63          | 64,8                           |
| 897                               | Хлеб пшеничный   | 25           | 2,68                 | 1             | 13,38          | 68,5                           |
| <b>Итого за Обед</b>              |  |              | <b>28,63</b>         | <b>20</b>     | <b>118,43</b>  | <b>826,7</b>                   |
| <b>Полдник</b>                    |  |              |                      |               |                |                                |
| 25                                | Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Стелной | 100          | 1,4                  |               | 7,3            | 37,16                          |
| 1 191                             | Бигус  | 200          | 18,27                | 18            | 45,8           | 307                            |
| 1 188                             | Чай с сахаром  | 200          |                      |               | 16             | 83,8                           |
| 1 147                             | Хлеб ржаной  | 25           | 2,13                 | 1             | 10,63          | 64,8                           |
| 897                               | Хлеб пшеничный   | 25           | 2,68                 | 1             | 13,38          | 68,5                           |
| <b>Итого за полдник</b>           |  |              | <b>24,48</b>         | <b>20</b>     | <b>92,91</b>   | <b>541,28</b>                  |
| <b>Итого за день</b>              |  |              | <b>53,11</b>         | <b>48</b>     | <b>211,34</b>  | <b>1600,8</b>                  |
| <b>Итого за период</b>            |  |              | <b>687,016</b>       | <b>617,39</b> | <b>2374,64</b> | <b>18050,72</b>                |
| <b>Среднее значение за период</b> |  |              | <b>48,9</b>          | <b>51,4</b>   | <b>197,9</b>   | <b>1504,2</b>                  |

Составил \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:

Директор

*А.А. Косачко*

« 28 » марта 2025 г.

«СШ №3»

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

НИЖНЕВАРТОВСКИЙ ОКРУГ - ЮГРА

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3»

1026600957450

Директор Нижневартовского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефанов

01.04.2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-11 КЛАССОВ (родительская плата) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
 СТОИМОСТЬЮ 166,00 РУБ.

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

День: понедельник  
 Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |             | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У           |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6           | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |             |                                |
| 444.01                  | Плов со свининой               | 200          | 12,47                | 14           | 31,2        | 309,2                          |
| 688                     | Чай с лимоном*                 | 200          | 0,06                 |              | 15,16       | 59,9                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,88                 | 1            | 13,38       | 68,5                           |
| 976.04                  | Фрукты свежие*                 | 100          | 0,49                 | 0,79         | 12,06       | 57,84                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>15,7</b>          | <b>15,79</b> | <b>71,8</b> | <b>495,44</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

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

День: вторник  
 Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-----------|--------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж         | У            |                                |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5         | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |           |              |                                |
| 811                     | Горошек зеленый консервированный                          | 30           | 0,93                 |           | 1,95         | 12                             |
| 891                     | Омлет запеченный или паровой                              | 180          | 18,47                | 20,7      | 18,45        | 274,32                         |
| 819                     | Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком | 200          | 3,53                 | 2,98      | 14,04        | 194                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 40           | 4,28                 | 1,6       | 21,4         | 109,6                          |
| 976.04                  | Фрукты свежие   | 100          | 0,4                  |           | 9,8          | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | <b>26,61</b>         | <b>24</b> | <b>65,64</b> | <b>636,92</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

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

День: среда  
 Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                      |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                       | 2                                    | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |              |                      |              |              |                                |
| 1308                    | Котлета куриная                      | 100          | 18,23                | 23           | 0,2          | 150                            |
| 516                     | Макаронные изделия отварные с маслом | 150          | 6,47                 | 5            | 40,98        | 212,7                          |
| 1 110                   | Кофейный напиток с молоком           | 200          | 3,84                 | 4            | 14,38        | 152                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                       | 30           | 28,02                | 1,2          | 16,05        | 82,2                           |
| 976.04                  | Фрукты свежие*                       | 100          | 0,46                 | 0,77         | 12,06        | 57,85                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      |              | <b>57,02</b>         | <b>33,97</b> | <b>83,65</b> | <b>654,76</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

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

День: четверг  
 Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |              |                                |
| 1 066.01                | Запеканка творожная (сырники)  | 180          | 13,87                | 16,88        | 29,84        | 365,05                         |
| 902                     | Молоко сгущенное               | 30           | 2,37                 | 3            | 16,32        | 96,3                           |
| 688                     | Чай с лимоном*                 | 200          | 0,06                 |              | 15,16        | 59,9                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 40           | 4,28                 | 1,6          | 21,4         | 109,6                          |
| 976.04                  | Фрукты свежие*                 | 100          | 0,46                 | 0,77         | 12,06        | 57,85                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>21,04</b>         | <b>22,23</b> | <b>84,78</b> | <b>688,7</b>                   |

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

День: пятница  
 Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |              |                                |
| 5 859,00                | Котлета из мяса кур "Удачная"  | 80           | 16,65                | 8,57         | 12,72        | 177,23                         |
| 995,00                  | Пюре картофельное              | 150          | 3,3                  | 8,33         | 27,17        | 210                            |
| 1 188                   | Чай с сахаром                  | 200          |                      |              | 16           | 63,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 20           | 2,13                 | 0,8          | 10,7         | 54,8                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие                  | 100          | 0,46                 | 0,77         | 12,06        | 57,85                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>22,64</b>         | <b>18,47</b> | <b>78,66</b> | <b>563,68</b>                  |

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

День: суббота  
 Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |             | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-------------|--------------------------------|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж         | У           |                                |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5         | 6           | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                      |           |             |                                |
| 25,04                   | Салат "Пестрый" с маслом растительным | 80           | 1,12                 |           | 5,84        | 29,73                          |
| 334                     | Макаронные изделия запеченные с сыром | 250          | 12,14                | 19        | 45,8        | 350                            |
| 919                     | Какао с молоком                       | 200          | 7,87                 | 4         | 20,08       | 190                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                        | 25           | 2,68                 | 1         | 13,38       | 68,5                           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       |              | <b>23,81</b>         | <b>24</b> | <b>84,9</b> | <b>638,23</b>                  |

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

День: понедельник  
 Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж           | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |
| 1071,03                 | Рагу с мясом свинины           | 220          | 3,37                 | 8,8         | 30,03        | 361,35                         |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1           | 13,38        | 68,5                           |
| 919                     | Чай с лимоном                  | 200          | 0,08                 |             | 15,18        | 59,9                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие*                 | 100          | 0,4                  | 0,5         | 9,8          | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>6,51</b>          | <b>10,3</b> | <b>68,37</b> | <b>536,75</b>                  |

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

День: вторник  
 Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |              |                                |
| 891                     | Омлет запеченный или паровой   | 200          | 18,3                 | 23           | 20,5         | 304,8                          |
| 1 188                   | Чай с сахаром                  | 200          |                      |              | 16           | 63,8                           |
| 935                     | Йогурт порционный              | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38        | 68,5                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 125          | 2,79                 | 2,77         | 19,6         | 112                            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>23,77</b>         | <b>26,77</b> | <b>69,48</b> | <b>549,1</b>                   |



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

День: среда  
 Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж           | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |
| 1150/516                | Котлета "Рыбка"                | 80           | 10,49                | 4           | 4,85         | 97,14                          |
| 996                     | Пюре картофельное              | 150          | 2,58                 | 4,03        | 19,13        | 123                            |
| 686                     | Чай с лимоном*                 | 200          | 0,06                 |             | 4            | 59,9                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1           | 13,38        | 68,5                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие*                 | 100          | 0,4                  |             | 9,8          | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>16,21</b>         | <b>9,03</b> | <b>51,16</b> | <b>395,54</b>                  |

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

День: четверг  
 Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж           | У           |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6           | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |             |             |                                |
| 1150                    | Кнели куриные паровые          | 70           | 11,5                 | 5           | 13,13       | 179,6                          |
| 516                     | Рис прилущенный                | 130          | 3,35                 | 5           | 35,01       | 220,5                          |
| 1 110                   | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 3,84                 | 4           | 14,38       | 152                            |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1           | 13,38       | 68,5                           |
| 976,04                  | Фрукты свежие*                 | 100          | 0,4                  | 0,5         | 9,8         | 47                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>21,77</b>         | <b>16,5</b> | <b>85,7</b> | <b>667,6</b>                   |

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

День: пятница  
 Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |              |                                |
| 1 073                   | Пудинг творожно-манный         | 180          | 18,2                 | 17           | 28,73        | 350,2                          |
| 902                     | Молоко сгущенное               | 20           | 1,58                 | 2            | 10,88        | 64,2                           |
| 1 188                   | Чай с сахаром                  | 200          |                      |              | 16           | 63,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 50           | 5,36                 | 2            | 28,76        | 137                            |
| 976,04                  | Фрукты свежие*                 | 100          | 0,42                 | 0,32         | 10,82        | 49,35                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>25,56</b>         | <b>21,32</b> | <b>93,19</b> | <b>664,55</b>                  |

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

День: суббота  
 Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-----------|--------------|--------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж         | У            |                                |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5         | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |           |              |                                |
| 25                      | Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Ствпной | 100          | 1,4                  |           | 7,3          | 37,16                          |
| 1 191                   | Бигус  | 200          | 18,27                | 18        | 45,6         | 307                            |
| 1 188                   | Чай с сахаром  | 200          |                      |           | 16           | 63,8                           |
| 1 147                   | Хлеб ржаной.   | 25           | 2,13                 | 1         | 10,63        | 64,8                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный   | 25           | 2,68                 | 1         | 13,38        | 68,5                           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | <b>24,48</b>         | <b>20</b> | <b>82,91</b> | <b>641,26</b>                  |

Составил \_\_\_\_\_



Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука питания"



УТВЕРЖДАЮ:  
С.А.Ефанов

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

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

День: понедельник  
Неделя: 1

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
|                      |   |              | Б                    | Ж            | У            |                                   |
| 1                    | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                 |
| <b>Обед</b>          |   |              |                      |              |              |                                   |
| 1 021                | Борщ с капустой, картофелем и сметаной, мясом | 250          | 4,93                 | 8            | 14,38        | 159,3                             |
| 1 454,01             | Пельмени отаварные с маслом                   | 200          | 7,3                  | 12,72        | 42,4         | 308                               |
| 930                  | Напиток из см ягод                            | 200          | 0,12                 |              | 14,85        | 61,1                              |
| 897                  | Хлеб пшеничный                                | 25           | 2,88                 | 1            | 13,38        | 88,5                              |
| 1 147                | Хлеб ржаной.                                  | 25           | 2,13                 | 1            | 10,83        | 64,8                              |
| <b>Итого за Обед</b> |   |              | <b>28,43</b>         | <b>22,72</b> | <b>95,64</b> | <b>661,7</b>                      |

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

День: вторник  
Неделя: 1

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                      |                                 |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                    | 2                               | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Обед</b>          |                                 |              |                      |              |               |                                   |
| 138,09               | Суп гороховый с мясом           | 250          | 7,035                | 7,5          | 21,48         | 174,2                             |
| 893                  | Жаркое по-домашнему из говядины | 200          | 18,54                | 18,36        | 45,45         | 392,09                            |
| 705                  | Напиток из плодов шиповника     | 200          | 0,88                 |              | 25,83         | 120,8                             |
| 897                  | Хлеб пшеничный                  | 25           | 2,88                 | 1            | 13,38         | 88,5                              |
| 1 147                | Хлеб ржаной                     | 25           | 2,13                 | 1            | 10,83         | 64,8                              |
| <b>Итого за Обед</b> |                                 |              | <b>29,085</b>        | <b>25,86</b> | <b>116,57</b> | <b>820,19</b>                     |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: среда  
Неделя: 1

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                      |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                   |
| 1                    | 2   | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                                 |
| <b>Обед</b>          |   |              |                      |             |              |                                   |
| 124                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250          | 3,08                 | 7,5         | 9,2          | 154,7                             |
| 1 076                | Печень по-строгановски                        | 100          | 13,43                | 10          | 5,21         | 165,9                             |
| 995                  | Пюре картофельное                             | 180          | 3,97                 | 12          | 44,81        | 276                               |
| 930                  | Напиток Ягодка                                | 200          | 0,12                 |             | 14,85        | 61,1                              |
| 897                  | Хлеб пшеничный                                | 25           | 2,88                 | 1           | 13,38        | 88,5                              |
| 1 147                | Хлеб ржаной.                                  | 25           | 2,13                 | 1           | 10,83        | 64,8                              |
| <b>Итого за Обед</b> |   |              | <b>25,39</b>         | <b>31,5</b> | <b>97,88</b> | <b>791</b>                        |

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

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-----------|--------------|-----------------------------------|
|                      |                                |              | Б                    | Ж         | У            |                                   |
| 1                    | 2                              | 3            | 4                    | 5         | 6            | 7                                 |
| <b>Обед</b>          |                                |              |                      |           |              |                                   |
| 157                  | Солянка домашняя со сметаной   | 250          | 5,73                 | 13        | 9,54         | 184,4                             |
| 1 237                | Птица запеченная               | 100          | 16,3                 | 2         | 2,09         | 178,8                             |
| 512                  | Рис припущенный                | 180          | 4,01                 | 5         | 42,01        | 264,6                             |
| 706,03               | Напиток яблочный с Виташкой    | 200          |                      |           | 19           | 80                                |
| 897                  | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,88                 | 1         | 13,38        | 88,5                              |
| 1 147                | Хлеб ржаной.                   | 25           | 2,13                 | 1         | 10,83        | 64,8                              |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              | <b>30,85</b>         | <b>22</b> | <b>95,65</b> | <b>920,3</b>                      |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>рец.     | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|----|--------|-----------------------------------|
|               |                                     |              | Б                    | Ж  | У      |                                   |
| 1             | 2                                   | 3            | 4                    | 5  | 6      | 7                                 |
| Обед          |                                     |              |                      |    |        |                                   |
| 1 015         | Суп-лапша на курином бульоне, мясом | 250          | 5,48                 | 6  | 15,3   | 137,6                             |
| 1 051,01      | Свинина по-строгановски             | 100          | 9,5                  | 10 | 5,46   | 250                               |
| 998           | Каша гречневая рассыпчатая          | 180          | 9,06                 | 9  | 52,62  | 289                               |
| 926           | Напиток из сухофруктов              | 200          | 0,46                 |    | 27,49  | 115,7                             |
| 897           | Хлеб пшеничный                      | 25           | 2,68                 | 1  | 13,38  | 68,5                              |
| 1 148         | Хлеб ржаной                         | 25           | 2,13                 | 1  | 14,63  | 64,8                              |
| Итого за Обед |                                     |              | 29,31                | 27 | 128,88 | 925,6                             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

День: суббота

Неделя: 1

| №<br>рец.     | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|--------|-----------------------------------|
|               |                                |              | Б                    | Ж  | У      |                                   |
| 1             | 2                              | 3            | 4                    | 5  | 6      | 7                                 |
| Обед          |                                |              |                      |    |        |                                   |
| 1 181         | Суп из разных овощей           | 250          | 1,98                 | 7  | 10,66  | 120,6                             |
| 1 028,13      | Колбаска рыбная                | 100          | 16,17                | 4  | 6,95   | 138,3                             |
| 959           | Рагу из овощей                 | 180          | 3,85                 | 8  | 25,48  | 188,7                             |
| 704           | Напиток из кураги              | 200          | 1                    |    | 27,93  | 117,7                             |
| 897           | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1  | 13,38  | 68,5                              |
| 1 148         | Хлеб ржаной                    | 25           | 2,13                 | 1  | 14,63  | 64,8                              |
| 938,08        | Булочка Романтика с повидлом   | 50           | 3,25                 | 5  | 27,48  | 166,2                             |
| Итого за Обед |                                |              | 31,06                | 26 | 126,54 | 866,8                             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>рец.     | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|               |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| 1             | 2                              | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                                 |
| Обед          |                                |              |                      |       |        |                                   |
| 149,03        | Суп из овощей                  | 250          | 1,91                 | 3,75  | 11,17  | 90,37                             |
| 1 161         | Котлета Московская             | 100          | 15,85                | 12    | 11,88  | 245                               |
| 1 011,03      | Макаронные изделия отварные    | 180          | 6,22                 | 11    | 35,96  | 256                               |
| 930,03        | Напиток из с/м ягод            | 200          | 0,12                 |       | 14,85  | 61,1                              |
| 897           | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1     | 13,38  | 68,5                              |
| 1 148,00      | Хлеб ржаной                    | 25           | 2,13                 | 1     | 14,63  | 64,8                              |
| Итого за Обед |                                |              | 28,91                | 28,75 | 101,87 | 795,77                            |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>рец.     | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----|--------|-----------------------------------|
|               |                                |              | Б                    | Ж  | У      |                                   |
| 1             | 2                              | 3            | 4                    | 5  | 6      | 7                                 |
| Обед          |                                |              |                      |    |        |                                   |
| 1014,01       | Суп картофельный с вермишелью  | 250          | 2,67                 | 5  | 19,29  | 135,8                             |
| 1336,03       | Гуляш из мяса свинины          | 100          | 9,35                 | 7  | 9,86   | 132                               |
| 998           | Каша гречневая рассыпчатая     | 180          | 9,06                 | 9  | 52,62  | 289                               |
| 925           | Напиток из citrusовых          | 200          | 0,14                 |    | 19,84  | 80,7                              |
| 1 147         | Хлеб ржаной                    | 25           | 2,13                 | 1  | 10,63  | 64,8                              |
| 897           | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,68                 | 1  | 13,38  | 68,5                              |
| Итого за Обед |                                |              | 26,03                | 23 | 125,64 | 770,8                             |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

День: среда

Неделя: 2

| №<br>рец.     | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|               |  |              | Б                    | Ж     | У     |                                   |
| 1             | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                                 |
| Обед          |  |              |                      |       |       |                                   |
| 1 021         | Борщ с капустой, картофелем со сметаной, мясом | 250          | 5,22                 | 9,37  | 17,34 | 169,5                             |
| 444,01        | Плов со свиной                                 | 220          | 13,72                | 15,5  | 38    | 350                               |
| 930,03        | Напиток "Ягодно-фруктовый"                     | 200          | 0,12                 |       | 14,85 | 61,1                              |
| 1 147         | Хлеб ржаной                                    | 25           | 2,13                 | 1     | 10,63 | 64,8                              |
| 897           | Хлеб пшеничный                                 | 25           | 2,68                 | 1     | 13,38 | 68,5                              |
| Итого за Обед |  |              | 23,87                | 26,87 | 94,2  | 713,9                             |

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

День: четверг  
 Неделя: 2

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                      |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                    | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Обед</b>          |                                |              |                      |              |               |                                   |
| 139,09               | Суп гороховый с мясом          | 250          | 7,22                 | 6,25         | 21,52         | 171,37                            |
| 1 454,01             | Пельмени отварные с маслом     | 200          | 9,3                  | 14           | 42,4          | 308                               |
| 928                  | Напиток из сухофруктов         | 200          | 0,46                 |              | 27,49         | 115,7                             |
| 897                  | Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,21                 | 1,2          | 16,05         | 82,2                              |
| 1 147                | Хлеб ржаной.                   | 30           | 2,55                 | 1,2          | 12,76         | 77,76                             |
| <b>Итого за Обед</b> |                                |              | <b>22,74</b>         | <b>22,65</b> | <b>120,22</b> | <b>755,03</b>                     |

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

День: пятница  
 Неделя: 2

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
|                      |   |              | Б                    | Ж            | У            |                                   |
| 1                    | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                 |
| <b>Обед</b>          |   |              |                      |              |              |                                   |
| 1 030                | Рассольник ленинградский со сметаной, мясом | 250          | 5,65                 | 8,1          | 25,22        | 160                               |
| 893,11               | Грудка куриная с овощами                    | 200          | 13,22                | 11,81        | 22,74        | 362,9                             |
| 704                  | Напиток яблочный с Виташкой                 | 200          |                      |              | 19           | 80                                |
| 1 147                | Хлеб ржаной.                                | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63        | 84,8                              |
| 897                  | Хлеб пшеничный                              | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38        | 68,5                              |
| <b>Итого за Обед</b> |   |              | <b>23,66</b>         | <b>21,91</b> | <b>90,97</b> | <b>736,2</b>                      |

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

День: суббота  
 Неделя: 2

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------|---|--------------|----------------------|-----------|---------------|-----------------------------------|
|                      |   |              | Б                    | Ж         | У             |                                   |
| 1                    | 2   | 3            | 4                    | 5         | 6             | 7                                 |
| <b>Обед</b>          |   |              |                      |           |               |                                   |
| 138,01               | Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной) | 250          | 1,83                 | 2         | 14,91         | 88,1                              |
| 319                  | Оладьи из печени  | 100          | 14,2                 | 11        | 10,5          | 234,7                             |
| 512                  | Рис припущенный   | 180          | 4,01                 | 5         | 42,01         | 210                               |
| 705                  | Напиток из плодов шиповника                                     | 200          | 0,68                 |           | 20,5          | 120,6                             |
| 1 147                | Хлеб ржаной.  | 25           | 2,13                 | 1         | 10,63         | 64,8                              |
| 897                  | Хлеб пшеничный  | 25           | 2,68                 | 1         | 13,38         | 68,5                              |
| <b>Итого за Обед</b> |   |              | <b>25,53</b>         | <b>20</b> | <b>111,93</b> | <b>786,7</b>                      |

Составил \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефанов

01 апреля 2025г.



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|---|--------------|----------------------|-----------|--------------|--------------------------------|
|                      |   |              | Б                    | Ж         | У            |                                |
| 1                    | 2   | 3            | 4                    | 5         | 6            | 7                              |
| <b>Обед</b>          |   |              |                      |           |              |                                |
| 1 021                | Борщ с капустой, картофелем с сметаной, мясом | 200          | 4,17                 | 6         | 13,91        | 129,8                          |
| 1 454,01             | Пельмени отварные с маслом                    | 180          | 8,37                 | 12,6      | 38,16        | 277                            |
| 930                  | Напиток из с/м ягод                           | 200          | 0,12                 |           | 14,85        | 61,1                           |
| 897                  | Хлеб пшеничный                                | 30           | 3,21                 | 1,2       | 16,06        | 82,2                           |
| 1 147                | Хлеб ржаной.                                  | 30           | 2,55                 | 1,2       | 12,76        | 77,76                          |
| <b>Итого за Обед</b> |   | <b>640</b>   | <b>18,42</b>         | <b>21</b> | <b>95,73</b> | <b>627,86</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                      |                                 |              | Б                    | Ж           | У            |                                |
| 1                    | 2                               | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              |
| <b>Обед</b>          |                                 |              |                      |             |              |                                |
| 139,09               | Суп гороховый с мясом           | 200          | 5,78                 | 5           | 17,22        | 137,1                          |
| 893                  | Жаркое по-домашнему из говядины | 180          | 13,95                | 10,8        | 33,84        | 352,89                         |
| 705                  | Напиток из плодов шиповника     | 200          | 0,68                 |             | 25,63        | 120,6                          |
| 897                  | Хлеб пшеничный                  | 30           | 3,21                 | 1,2         | 16,06        | 82,2                           |
| 1 147                | Хлеб ржаной.                    | 30           | 2,55                 | 1,2         | 12,76        | 77,76                          |
| <b>Итого за Обед</b> |                                 | <b>640</b>   | <b>26,17</b>         | <b>18,2</b> | <b>105,5</b> | <b>770,55</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: 1

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                      |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                    | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>Обед</b>          |  |              |                      |              |              |                                |
| 124                  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом | 200          | 2,67                 | 6,5          | 7,36         | 127,3                          |
| 1 076                | Печень по-строгановски                               | 90           | 12,09                | 9            | 4,69         | 149,4                          |
| 995                  | Пюре картофельное                                    | 150          | 2,59                 | 4,04         | 19,13        | 123                            |
| 930                  | Напиток Ягодка                                       | 200          | 0,12                 |              | 14,85        | 61,1                           |
| 897                  | Хлеб пшеничный                                       | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38        | 68,5                           |
| 1 147                | Хлеб ржаной.   | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63        | 64,8                           |
| <b>Итого за Обед</b> |  | <b>690</b>   | <b>22,28</b>         | <b>21,54</b> | <b>70,04</b> | <b>594,1</b>                   |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: 1

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: 2

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: 2

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: 2

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: 2

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: 2

| № рец.                            | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|                                   |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                |
| 1                                 | 2  | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                              |
| <b>Обед</b>                       |  |              |                      |              |              |                                |
| 1 030                             | Рассольник ленинградский со сметаной, мясом            | 200          | 4,52                 | 6,5          | 20,18        | 128                            |
| 893,11                            | Грудка куриная с овощами                               | 200          | 11,9                 | 12           | 22,74        | 262,9                          |
| 706,03                            | Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка" | 200          |                      |              | 19           | 80                             |
| 1 147                             | Хлеб ржаной.   | 25           | 2,13                 | 1            | 10,63        | 64,8                           |
| 897                               | Хлеб пшеничный   | 25           | 2,68                 | 1            | 13,38        | 68,5                           |
| <b>Итого за Обед</b>              |  | <b>650</b>   | <b>21,23</b>         | <b>20,5</b>  | <b>85,93</b> | <b>604,2</b>                   |
| <b>Итого за период</b>            |  |              | <b>203,4</b>         | <b>184,7</b> | <b>845,3</b> | <b>5983,6</b>                  |
| <b>Среднее значение за период</b> |  |              | <b>20,34</b>         | <b>18,47</b> | <b>84,53</b> | <b>598,36</b>                  |

СОГЛАСОВАНО:

Директор



"28" марта 2025 г.

Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефанов

01 апреля 2025 г.

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

День: понедельник

Неделя: 1

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: 1

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |            |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж          | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5          | 6            | 7                              |
| <b>Полдник</b>          |                                |              |                      |            |              |                                |
| 1494                    | Вафли                          | 50           | 6,04                 | 9,3        | 55           | 336,8                          |
| 686                     | Чай с лимоном                  | 200          | 0,06                 |            | 15,16        | 59,9                           |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                |              | <b>6,1</b>           | <b>9,3</b> | <b>70,16</b> | <b>396,7</b>                   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница  
Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |          |             | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----------|-------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж        | У           |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5        | 6           | 7                              |
| <b>Полдник</b>          |                                |              |                      |          |             |                                |
| 775,01                  | Булочка сахарная               | 80           | 6,03                 | 7        | 49,14       | 198,5                          |
| 686                     | Чай с лимоном                  | 200          | 0,06                 |          | 15,16       | 59,9                           |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                |              | <b>6,09</b>          | <b>7</b> | <b>64,3</b> | <b>258,4</b>                   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |            |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж          | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5          | 6            | 7                              |
| <b>Полдник</b>          |                                |              |                      |            |              |                                |
| 769(22)                 | Булочка домашняя               | 50           | 3,77                 | 5,6        | 30,9         | 196,87                         |
| 686                     | Чай с лимоном                  | 200          | 0,06                 |            | 15,16        | 59,9                           |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                |              | <b>3,83</b>          | <b>5,6</b> | <b>46,06</b> | <b>256,77</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник  
Неделя: 2

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж           | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              |
| <b>Полдник</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |
| 1 444                   | Сырная палочка                 | 80           | 10,82                | 9,33        | 43,6         | 278                            |
| 393                     | Напиток из ягод см/м           | 200          | 0,24                 |             | 21,14        | 87,4                           |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                |              | <b>11,06</b>         | <b>9,33</b> | <b>64,74</b> | <b>365,4</b>                   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |          |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|----------|--------------|-----------------------------------|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж        | У            |                                   |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5        | 6            | 7                                 |
| <b>Полдник</b>          |                                |                 |                      |          |              |                                   |
| 775,01                  | Булочка сахарная               | 50              | 3,77                 | 4        | 30,71        | 124,1                             |
| 686                     | Чай с лимоном                  | 200             | 0,06                 |          | 15,16        | 59,9                              |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                |                 | <b>3,83</b>          | <b>4</b> | <b>45,87</b> | <b>184</b>                        |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница  
Неделя: 2

| №<br>рец.                         | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|
|                                   |                                |                 | Б                    | Ж            | У             |                                   |
| 1                                 | 2                              | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                 |
| <b>Полдник</b>                    |                                |                 |                      |              |               |                                   |
| 934                               | Булочка Веснушка               | 80              | 6,87                 | 5            | 47,22         | 262,4                             |
| 1 188                             | Чай с сахаром                  | 200             |                      |              | 16            | 63,8                              |
| <b>Итого за Полдник</b>           |                                |                 | <b>6,87</b>          | <b>5</b>     | <b>63,22</b>  | <b>326,2</b>                      |
| <b>Итого за период</b>            |                                |                 | <b>61,68</b>         | <b>73,83</b> | <b>561,16</b> | <b>2898,34</b>                    |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                |                 | <b>6,168</b>         | <b>7,383</b> | <b>56,116</b> | <b>289,834</b>                    |

Составил \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:

Директор

*С.А. Ефанов*

"28" марта 2025 г.

Директор Нижневартовского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А. Ефанов

01 апреля 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (субсидия) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
СТОИМОСТЬЮ 52,22 РУБ.**

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |          |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|----------|--------------|--|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж        | У            |  |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5        | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |          |              |  |
| 769                     | Булочка домашняя               | 80              | 6,04                 | 9        | 49,48        | 315,2                                  |
| 707                     | Сок натуральный                | 200             |                      |          | 22,4         | 95                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | <b>6,04</b>          | <b>9</b> | <b>71,88</b> | <b>410,2</b>                           |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |          |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|----------|--------------|--|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж        | У            |  |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5        | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |          |              |  |
| 775                     | Булочка российская             | 80              | 6,03                 | 7        | 49,14        | 198,5                                  |
| 705                     | Напиток из плодов шиповника    | 200             | 0,68                 |          | 25,63        | 120,6                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | <b>6,71</b>          | <b>7</b> | <b>74,77</b> | <b>319,1</b>                           |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |          |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|----------|--------------|--|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж        | У            |  |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5        | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |          |              |  |
| 1 444                   | Сырная палочка                 | 80              | 10,82                | 9        | 43,6         | 278                                    |
| 686                     | Чай с лимоном*                 | 200             | 0,06                 |          | 15,16        | 59,9                                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | <b>10,88</b>         | <b>9</b> | <b>58,76</b> | <b>337,9</b>                           |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |          |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|----------|--------------|--|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж        | У            |  |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5        | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |          |              |  |
| 938,06                  | Булочка Романтика с творогом   | 70              | 7,74                 | 9        | 27,77        | 223,5                                  |
| 1 188                   | Чай с сахаром                  | 200             |                      |          | 16           | 63,8                                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | <b>7,74</b>          | <b>9</b> | <b>43,77</b> | <b>287,3</b>                           |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница  
Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |          |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж        | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5        | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |          |              |                                |
| 775,01                  | Булочка сахарная               | 80           | 6,03                 | 7        | 49,14        | 198,5                          |
| 930,03                  | Напиток из ягод с/м            | 200          | 0,12                 |          | 14,85        | 61,1                           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>6,16</b>          | <b>7</b> | <b>63,99</b> | <b>259,6</b>                   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота  
Неделя: 1

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |          |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж        | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5        | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |          |              |                                |
| 948,00                  | Шаньга со сметаной             | 100          | 8,74                 | 5        | 44,75        | 208,7                          |
| 1 188                   | Чай с сахаром                  | 200          |                      |          | 16           | 63,8                           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>8,74</b>          | <b>5</b> | <b>60,75</b> | <b>272,5</b>                   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: понедельник  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |          |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж        | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5        | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |          |              |                                |
| 769                     | Булочка домашняя               | 80           | 6,04                 | 9        | 49,48        | 315,2                          |
| 707                     | Сок натуральный                | 200          |                      |          | 22,4         | 95                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>6,04</b>          | <b>9</b> | <b>71,88</b> | <b>410,2</b>                   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: вторник  
Неделя: 2

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: среда  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж           | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |             |              |                                |
| 1 444,00                | Сырная палочка                 | 80           | 10,82                | 9,33        | 43,6         | 278                            |
| 930,05                  | Напиток с/м ягод               | 200          | 0,12                 |             | 14,85        | 61,1                           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>10,94</b>         | <b>9,33</b> | <b>58,45</b> | <b>339,1</b>                   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: четверг  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |          |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж        | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5        | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |          |              |                                |
| 938,08                  | Булочка Романтика с повидлом   | 80           | 5,21                 | 8        | 43,97        | 269,1                          |
| 686                     | Чай с лимоном*                 | 200          | 0,06                 |          | 15,16        | 59,9                           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>5,27</b>          | <b>8</b> | <b>59,13</b> | <b>329</b>                     |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: пятница  
Неделя: 2

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |          |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|----------|--------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж        | У            |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5        | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |          |              |                                |
| 934                     | Булочка "Веснушка"             | 80           | 6,87                 | 5        | 47,22        | 262,4                          |
| 1 188                   | Чай с сахаром                  | 200          |                      |          | 16           | 63,8                           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | <b>6,87</b>          | <b>5</b> | <b>63,22</b> | <b>326,2</b>                   |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: суббота  
Неделя: 2

| № рец.                            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |              | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------------------------|
|                                   |                                |              | Б                    | Ж             | У            |                                |
| 1                                 | 2                              | 3            | 4                    | 5             | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак</b>                    |                                |              |                      |               |              |                                |
| 938,07                            | Булочка "Ромашка"              | 70           | 5,7                  | 9             | 47,65        | 295,3                          |
| 1 110                             | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 3,84                 | 4             | 14,38        | 152                            |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                |              | <b>9,54</b>          | <b>13</b>     | <b>62,03</b> | <b>447,3</b>                   |
| <b>Итого за период</b>            |                                |              | <b>90,8</b>          | <b>104,33</b> | <b>750,7</b> | <b>4054</b>                    |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                |              | <b>7,57</b>          | <b>8,69</b>   | <b>62,56</b> | <b>337,83</b>                  |

Составил \_\_\_\_\_