



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

**СТОИМОСТЬЮ 166,00 РУБ.**  
 День: понедельник  
 Неделя: 1  
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6	0,07	1,3	36	0,16	127	138	30	
686	Чай с лимоном	200	0,08		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,6	194,3	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
<b>Итого за Завтрак</b>			14,54	16	87,96	603,6	0,23	19,88	299	4,92	170	231	57	5
<b>Итого за день</b>			14,54	16	87,96	603,6	0,23	19,88	299	4,92	170	231	57	5

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)**  
 День: вторник  
 Неделя: 1  
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,6	0,1	0,85	289	0,66	143	281	22	3
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за Завтрак</b>			18,82	18	50,98	449,4	0,21	15,85	289	2,13	174	315	43	6
<b>Итого за день</b>			18,82	18	50,98	449,4	0,21	15,85	289	2,13	174	315	43	6

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**  
 День: среда  
 Неделя: 1  
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
141	Котлета Домашняя	60	8,33	8	9,59	141	0,07	0,18	19	0,15	29	29	6	
516	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4	0,08		13	7,01	13	42	8	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за Завтрак</b>			20,11	17	86,65	612,4	0,28	13,74	56	8,64	215	219	51	4
<b>Итого за день</b>			20,11	17	86,65	612,4	0,28	13,74	56	8,64	215	219	51	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 066,01	Запеканка творожная (сырники)	160	12,33	15	26,53	324,5	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			16,82	19	82,69	597,7	0,15	18,56	56	6,71	292	348	53	3
<b>Итого за день</b>			16,82	19	82,69	597,7	0,15	18,56	56	6,71	292	348	53	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,48	20	21,63	320,3	0,09	0,66	327	0,76	308	376	27	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,17	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			22,18	24	72,18	573,6	0,15	0,77	341	1,1	334	435	44	3
<b>Итого за день</b>			22,18	24	72,18	573,6	0,15	0,77	341	1,1	334	435	44	3



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 066,01	Пудинг творожный	150	10,33	15	24,53	310	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	200	0,8	1	19,8	94	0,08	20		0,4	32	22	18	4
<b>Итого за Завтрак</b>			14,96	19	86,43	610,6	0,16	21	56	6,8	297	352	56	4
<b>Итого за день</b>			14,96	19	86,43	610,6	0,16	21	56	6,8	297	352	56	4
<b>Итого за период</b>			170,9	174,0	801,4	5513,0	2,26	168,5	1423	46,88	2383	3088	603	41
<b>Среднее значение за период</b>			17,09	17,4	80,141	551,3	0,226	16,85	142,3	4,688	238,3	308,8	60,3	4,1



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

**СТОИМОСТЬЮ 166,00 РУБ.**

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	0,05	24,06	6	1,89	38	39	17	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	0,2	22	5469	3,01	22	217	14	5
995	Гюре картофеляное	150	3,31	10	37,17	230	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,19</b>	<b>29</b>	<b>88,13</b>	<b>719,1</b>	<b>0,51</b>	<b>97,12</b>	<b>5505</b>	<b>5,47</b>	<b>126</b>	<b>406</b>	<b>86</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,19</b>	<b>29</b>	<b>88,13</b>	<b>719,1</b>	<b>0,51</b>	<b>97,12</b>	<b>5505</b>	<b>5,47</b>	<b>126</b>	<b>406</b>	<b>86</b>	<b>8</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг  
Неделя: 1

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница  
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	0,04	1,02	7	4,36	12	37	7	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	10,2	11	5,48	231	0,08	2,5	12	3,26	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
706,03	Напиток яблочный с Витожкой	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
<b>Итого за Обед</b>			24,97	25	108,61	795,5	0,67	24,52	42	8,79	109	470	196	9
<b>Итого за день</b>			24,97	25	108,61	795,5	0,67	24,52	42	8,79	109	470	196	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник  
Неделя: 2

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник  
Неделя: 2

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2	0,35	1,88		4,79	31	196	51	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,26	129,6	0,1	0,02			12		18	2
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137	0,06			0,56	10	32	8	
<b>Итого за Обед</b>			28,15	27	115,54	824,4	0,6	21,75	9	7,73	143	331	120	6
<b>Итого за день</b>			28,15	27	115,54	824,4	0,6	21,75	9	7,73	143	331	120	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308,2	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,6		0,03	15	0,04	9	6	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137	0,06			0,56	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,26	129,6	0,1	0,02			12		18	2
<b>Итого за Обед</b>			26,65	26	135,57	860,4	0,49	14,05	80	6,15	123	244	88	5
<b>Итого за день</b>			26,65	26	135,57	860,4	0,49	14,05	80	6,15	123	244	88	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	0,09	13,06	6	1,92	23	59	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	262,9	0,55	26,82	1	3,12	34	203	50	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,26	129,6	0,1	0,02			12		18	2
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137	0,06			0,56	10	32	8	
<b>Итого за Обед</b>			28,57	24	118,92	793,2	0,83	41,52	7	6,53	111	352	118	7
<b>Итого за день</b>			28,57	24	118,92	793,2	0,83	41,52	7	6,53	111	352	118	7
<b>Итого за период</b>			273,6	244,0	1119,4	8039,4	4,93	473	5838	64,02	1058	3303	1135	64
<b>Среднее значение за период</b>			27,36	24,4	111,94	803,94	0,493	47,3	583,8	6,402	105,8	330,3	113,5	6,4



СОГЛАСОВАНО  
 Директор  
 МБОУ «СШ №3»  
 2024 г.

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

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
141	Котлета Домашняя	60	8,33	8	9,59	141	0,07	0,18	19	0,15	29	29	6	
516	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4	0,08		13	7,01	13	42	8	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за Завтрак</b>			20,11	17	86,65	612,4	0,28	13,74	56	8,64	215	219	51	4
<b>Обед</b>														
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	0,01	2,68	1	1,6	23	23	7	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,36	109,7	0,05	24,06	6	1,89	38	39	17	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4	0,2	22	5469	3,01	22	217	14	5
995	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			25,42	33	95,58	788,6	0,52	99,8	5508	7,07	149	429	93	8
<b>Итого за день</b>			45,53	50	182,23	1401	0,8	113,5	5562	15,71	364	648	144	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 202,02	Зразы из куриной грудки с сыром	70	14,94	6	7,12	145,2	0,06	1,67	43	1,05	143	182	19	1
1 317,00	Картофель запеченный	130	2,86	5	23,31	148,7	0,17	28,6		2,03	18	84	33	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,82</b>	<b>16</b>	<b>92,56</b>	<b>560,4</b>	<b>0,33</b>	<b>30,32</b>	<b>176</b>	<b>6</b>	<b>176</b>	<b>327</b>	<b>62</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
1 157	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	0,02	4,29	30	0,12	108	70	13	1
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	0,04	1,02	7	4,36	12	37	7	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	10,2	11	5,46	231	0,08	2,5	12	3,28	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
706,03	Напиток яблочный с Витошкой	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,02</b>	<b>29</b>	<b>112,63</b>	<b>857,8</b>	<b>0,69</b>	<b>28,81</b>	<b>72</b>	<b>8,91</b>	<b>215</b>	<b>540</b>	<b>211</b>	<b>10</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,84</b>	<b>45</b>	<b>205,19</b>	<b>1418,2</b>	<b>1,02</b>	<b>59,13</b>	<b>248</b>	<b>14,91</b>	<b>391</b>	<b>867</b>	<b>273</b>	<b>12</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	5,19	8	35,6	171	0,15	1,27	40	0,28	136	199	55	1
97	Сыр (порциями)	20	4,38	6		72,6		0,18	20	0,04	216	156	10	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	128	116	31	1
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,33</b>	<b>20</b>	<b>86,78</b>	<b>587,4</b>	<b>0,28</b>	<b>18,75</b>	<b>80</b>	<b>1,82</b>	<b>510</b>	<b>511</b>	<b>114</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	0,04	6,71		1,67	15	30	15	1
1 745	Уха Ростовская	200	1,37	1	10,94	62,1	0,08	13,09	7	0,1	15	42	16	1
1 161	Котлета Московская.	90	14,27	10	10,51	198,4	0,08	0,13		2,5	16	147	22	2
1 011,03	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	0,12	2,39	14	9,82	17	61	22	1
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	168,4	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,08</b>	<b>29,65</b>	<b>112,98</b>	<b>848,1</b>	<b>1,98</b>	<b>47,4</b>	<b>1389</b>	<b>27,63</b>	<b>551</b>	<b>3412</b>	<b>986</b>	<b>33</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,41</b>	<b>49,65</b>	<b>199,76</b>	<b>1435,5</b>	<b>2,26</b>	<b>66,15</b>	<b>1469</b>	<b>29,45</b>	<b>1061</b>	<b>3923</b>	<b>1100</b>	<b>39</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник  
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,48	20	21,63	320,3	0,09	0,66	327	0,76	306	376	27	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,17	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,18</b>	<b>24</b>	<b>72,18</b>	<b>573,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,77</b>	<b>341</b>	<b>1,1</b>	<b>334</b>	<b>435</b>	<b>44</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
817	Маринад овощной	80	1,12	6	6,83	84,6	0,03	7,85	432	2,72	189	0,6	18	
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	0,1	16,1		0,92	12	52	21	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе	100	14,01	11	9,21	285	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,46		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,38</b>	<b>28</b>	<b>116,95</b>	<b>903,9</b>	<b>0,45</b>	<b>32,64</b>	<b>456</b>	<b>6,81</b>	<b>285</b>	<b>405,6</b>	<b>222</b>	<b>9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,56</b>	<b>52</b>	<b>189,13</b>	<b>1477,5</b>	<b>0,6</b>	<b>33,41</b>	<b>797</b>	<b>7,71</b>	<b>619</b>	<b>840,6</b>	<b>266</b>	<b>12</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда  
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1150	Котлета из мяса кур	70	11,2	7	10,21	169,7	0,07	0,99	38	1,37	13	107	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,61	8	35,5	184,4	0,08		13	7,01	13	42	8	1
688	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
978,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,95</b>	<b>16</b>	<b>84,05</b>	<b>529,5</b>	<b>0,21</b>	<b>13,55</b>	<b>51</b>	<b>8,87</b>	<b>50</b>	<b>177</b>	<b>37</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
1 006	Огурцы соленные порционно	60	0,48	1,02	0,06	7,8	0,012	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2	0,35	1,88		4,79	31	196	51	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 192	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,24	134,3	0,03			0,6	5	21	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,34</b>	<b>27,02</b>	<b>121,83</b>	<b>833,2</b>	<b>0,582</b>	<b>24,74</b>	<b>12</b>	<b>8,11</b>	<b>150,8</b>	<b>350,4</b>	<b>119,4</b>	<b>5,36</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,29</b>	<b>43,02</b>	<b>205,88</b>	<b>1362,7</b>	<b>0,772</b>	<b>38,29</b>	<b>63</b>	<b>16,98</b>	<b>200,8</b>	<b>527,4</b>	<b>166,4</b>	<b>9,36</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
883	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	9	35,79	242,6	0,19	1,14	38	0,29	131	209	65	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,31</b>	<b>15</b>	<b>78,25</b>	<b>533,6</b>	<b>0,32</b>	<b>17,7</b>	<b>62</b>	<b>0,94</b>	<b>308</b>	<b>355</b>	<b>105</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
75	Салат Рьжик	60	3,71	8	2,57	95,9	0,03	1,86	37	2,34	88	94	18	1
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308,2	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,6		0,03	15	0,04	9	6	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	116,7	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,55</b>	<b>32</b>	<b>114,13</b>	<b>823</b>	<b>0,44</b>	<b>15,9</b>	<b>117</b>	<b>8,21</b>	<b>200</b>	<b>322</b>	<b>93</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,86</b>	<b>47</b>	<b>192,38</b>	<b>1356,6</b>	<b>0,76</b>	<b>33,6</b>	<b>179</b>	<b>9,15</b>	<b>508</b>	<b>677</b>	<b>198</b>	<b>10</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 066,01	Пудинг творожный	150	10,33	15	24,53	310	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	6	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,96</b>	<b>19</b>	<b>86,43</b>	<b>610,6</b>	<b>0,16</b>	<b>21</b>	<b>56</b>	<b>6,8</b>	<b>297</b>	<b>352</b>	<b>56</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
999	Салат Бурячок	60	0,66	5	3,32	97,6	0,01	4,32		4,01	17	19	10	1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	5	20,18	110,4	0,09	13,06	6	1,92	23	59	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,08	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	262,9	0,55	26,82	1	3,12	34	203	50	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,42</b>	<b>27</b>	<b>98,23</b>	<b>767,5</b>	<b>0,76</b>	<b>45,83</b>	<b>7</b>	<b>10,26</b>	<b>117</b>	<b>355</b>	<b>115</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,38</b>	<b>46</b>	<b>184,66</b>	<b>1368,1</b>	<b>0,92</b>	<b>66,83</b>	<b>63</b>	<b>17,06</b>	<b>414</b>	<b>707</b>	<b>171</b>	<b>11</b>
<b>Итого за период</b>			<b>465,0</b>	<b>468,7</b>	<b>1886,9</b>	<b>13905,9</b>	<b>8,712</b>	<b>686,8</b>	<b>921,2</b>	<b>142,7</b>	<b>4870</b>	<b>9960</b>	<b>2719</b>	<b>134,4</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>45,5</b>	<b>46,87</b>	<b>188,69</b>	<b>1390,59</b>	<b>0,871</b>	<b>68,68</b>	<b>921,2</b>	<b>14,27</b>	<b>487</b>	<b>996</b>	<b>271,9</b>	<b>13,44</b>

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.



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

День: понедельник  
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
75	Салат Рьжик	60	3,71	5	2,57	95,9	0,03	1,86	37	2,34	68	94	18	1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	5	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	10,3	10	42,4	308,2	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	0,01	0,06	30	0,08	17	12	2	
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			25,47	29	96,38	792,9	0,29	42,6	132	8,17	199	283	75	4
<b>Полдник</b>														
444,01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2	0,35	1,88		4,79	31	196	51	2
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
<b>Итого за Полдник</b>			15,42	16	77,46	522,9	0,44	20,44	0	6,29	66	237	70	8
<b>Итого за день</b>			40,89	45	175,8	1315,8	0,73	63,04	132	14,46	265	520	145	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
День: вторник

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

Неделя: 1

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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда  
Неделя: 1

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг  
Неделя: 1

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 157	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	0,02	4,29	30	0,12	106	70	13	1
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	0,04	1,02	7	4,36	12	37	7	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	10,2	11	5,46	231	0,08	2,5	12	3,26	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
706,03	Напиток яблочный с Витошкой	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,02</b>	<b>29</b>	<b>112,6</b>	<b>857,8</b>	<b>0,69</b>	<b>28,81</b>	<b>72</b>	<b>8,91</b>	<b>215</b>	<b>540</b>	<b>211</b>	<b>10</b>
<b>Полдник</b>														
1 202,02	Зразы из куриной грудки с сыром	70	14,94	6	7,12	145,2	0,06	1,87	43	1,05	143	182	19	1
1 317,00	Картофель запеченный	130	2,86	5	23,31	148,7	0,17	28,6		2,03	18	84	33	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>23,82</b>	<b>16</b>	<b>92,56</b>	<b>560,4</b>	<b>0,33</b>	<b>30,32</b>	<b>176</b>	<b>6</b>	<b>176</b>	<b>327</b>	<b>62</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,84</b>	<b>45</b>	<b>205,2</b>	<b>1418,2</b>	<b>1,02</b>	<b>59,13</b>	<b>248</b>	<b>14,91</b>	<b>391</b>	<b>867</b>	<b>273</b>	<b>12</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	0,04	6,71		1,87	15	30	15	1
1 745	Уха Ростовская	200	1,37	1	10,94	62,1	0,08	13,09	7	0,1	15	42	16	1
1 161	Котлета Московская.	90	14,27	10	10,51	198,4	0,08	0,13		2,5	16	147	22	2
1 011,03	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	0,12	2,39	14	9,82	17	61	22	1
930,03	Напиток из вишни с/м	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	168,4	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,08</b>	<b>29,65</b>	<b>113</b>	<b>848,1</b>	<b>1,98</b>	<b>47,4</b>	<b>1389</b>	<b>27,63</b>	<b>551</b>	<b>3412</b>	<b>986</b>	<b>33</b>
<b>Полдник</b>														
1 071,03	Рагу с мясом свинины	200	3,06		27,29	328,5	0,02	1,28		0,08	5	11	3	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,01</b>	<b>2</b>	<b>73,55</b>	<b>542,2</b>	<b>0,11</b>	<b>19,84</b>	<b>0</b>	<b>1,58</b>	<b>40</b>	<b>52</b>	<b>22</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34,09</b>	<b>31,65</b>	<b>186,5</b>	<b>1390,3</b>	<b>2,09</b>	<b>67,24</b>	<b>1389</b>	<b>29,21</b>	<b>591</b>	<b>3464</b>	<b>1008</b>	<b>37</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	60	0,68	2	5,48	42,8	0,01	6		0,87	18	20	11	1
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,16	79,1	0,1	16,1		0,92	12	52	21	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе	100	14,01	11	9,21	217,9	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
925	Напиток из citrusовых	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,46		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,94</b>	<b>24</b>	<b>115,6</b>	<b>795</b>	<b>0,43</b>	<b>30,79</b>	<b>24</b>	<b>4,76</b>	<b>114</b>	<b>425</b>	<b>215</b>	<b>10</b>
<b>Полдник</b>														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,48	20	21,63	320,3	0,09	0,66	327	0,76	306	376	27	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,17	121	0,03	0,11	14	0,08	23	43	13	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>22,18</b>	<b>24</b>	<b>72,18</b>	<b>573,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,77</b>	<b>341</b>	<b>1,1</b>	<b>334</b>	<b>435</b>	<b>44</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,12</b>	<b>48</b>	<b>187,8</b>	<b>1368,6</b>	<b>0,58</b>	<b>31,56</b>	<b>365</b>	<b>5,86</b>	<b>448</b>	<b>860</b>	<b>259</b>	<b>13</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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



СОГЛАСОВАНО:  
Директор



УТВЕРЖДАЮ:

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



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (Организованного) горячего питания (завтрак, обед)  
для льготной категории обучающихся 6-11 классов (1 смена) общеобразовательных школ  
стоимостью 414,00 руб.**

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

День: понедельник  
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	8,2	8	31,68	205,6	0,07	1,3	36	0,16	127	138	30	
666	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9			2,56	0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,8	104,3	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие*	160	0,84	1	15,66	75,2	0,05	18		0,32	26	18	14	4
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,84</b>	<b>18</b>	<b>96,54</b>	<b>613,6</b>	<b>0,23</b>	<b>19,88</b>	<b>299</b>	<b>4,92</b>	<b>170</b>	<b>231</b>	<b>67</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
75	Салат Рьжик	100	6,18	13	4,28	159,9	0,06	3,1	61	3,9	148	157	31	1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной.	250	3,79	7	17,34	147,5	0,06	18,56	11	2,37	57	80	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	220	8,03	14	48,64	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	15	1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,88	41,2	0,01	0,08	30	0,08	17	12	2	
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,86	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,43</b>	<b>43</b>	<b>107,8</b>	<b>917,3</b>	<b>0,34</b>	<b>47,73</b>	<b>164</b>	<b>10,55</b>	<b>271</b>	<b>366</b>	<b>94</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,69</b>	<b>61</b>	<b>221,63</b>	<b>1572,4</b>	<b>0,57</b>	<b>67,61</b>	<b>463</b>	<b>15,47</b>	<b>441</b>	<b>597</b>	<b>159</b>	<b>9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

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

День: вторник  
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8	0,13	1,13	386	0,89	190	348	29	4
1 188	Чай с сахаром	207			16,56	66,1								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	58,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,96</b>	<b>24</b>	<b>66,19</b>	<b>517,9</b>	<b>0,24</b>	<b>16,13</b>	<b>386</b>	<b>2,36</b>	<b>221</b>	<b>402</b>	<b>50</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>														
1 005	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5	2,81	61,8	0,02	5,55		2,31	23	28	13	1
139,09	Суп гороховый	250	5,88	8	21,48	156,8	0,23	11,56		2,45	44	108	39	2
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893	Жаркое по-домашнему из говядины	220	18,2	18	60	431,3	0,19	23,66	31	0,66	25	265	51	4
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,09</b>	<b>34</b>	<b>120,55</b>	<b>913,4</b>	<b>0,57</b>	<b>45,78</b>	<b>31</b>	<b>6,12</b>	<b>148</b>	<b>472</b>	<b>139</b>	<b>9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,05</b>	<b>58</b>	<b>186,74</b>	<b>1431,3</b>	<b>0,81</b>	<b>61,91</b>	<b>417</b>	<b>8,48</b>	<b>369</b>	<b>874</b>	<b>169</b>	<b>16</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
661	Котлета "Домашняя"	70	9,9	9	11,19	195	0,08	0,21	22	0,17	34	34	7	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,98	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,59	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,78	66,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,94</b>	<b>19</b>	<b>93,71</b>	<b>694,7</b>	<b>0,3</b>	<b>13,77</b>	<b>61</b>	<b>8,74</b>	<b>222</b>	<b>231</b>	<b>53</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	0,02	4,46	2	2,97	39	38	12	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	8	9,2	137,1	0,06	30,07	8	2,36	47	49	21	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 076	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	0,23	24,44	6077	3,35	25	241	15	5
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,81	276	0,2	31,28	36	0,28	67	119	40	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,63</b>	<b>39</b>	<b>110,34</b>	<b>924,9</b>	<b>0,6</b>	<b>115,2</b>	<b>6123</b>	<b>8,99</b>	<b>187</b>	<b>498</b>	<b>110</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,56</b>	<b>58</b>	<b>204,05</b>	<b>1619,6</b>	<b>0,9</b>	<b>129</b>	<b>6484</b>	<b>18,73</b>	<b>409</b>	<b>729</b>	<b>163</b>	<b>12</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 066,01	Запеканка творожная (сырники)	200	14	20	39,79	342	0,07	1,2	72	7,78	298	398	41	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
686	Чай с лимоном*	200	0,08		15,16	59,9		2,68		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6		14,7	70,6	0,06	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,49</b>	<b>24</b>	<b>95,95</b>	<b>615,2</b>	<b>0,17</b>	<b>18,96</b>	<b>80</b>	<b>9,3</b>	<b>392</b>	<b>480</b>	<b>67</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатый луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4	4	7,3	37,2	0,07	9,65		4,58	19	46	20	1
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	0,03	2,58	4	1,88	19	62	10	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8								
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,8	0,05		28	0,32	6	98	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,96		25,63	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,96</b>	<b>26</b>	<b>110,63</b>	<b>920,3</b>	<b>0,24</b>	<b>143,2</b>	<b>32</b>	<b>7,42</b>	<b>63</b>	<b>223</b>	<b>78</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,45</b>	<b>50</b>	<b>206,58</b>	<b>1535,5</b>	<b>0,41</b>	<b>182,2</b>	<b>112</b>	<b>16,72</b>	<b>455</b>	<b>703</b>	<b>145</b>	<b>8</b>



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

День: пятница  
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 202,02	Зразы из куриной грудки с сыром	80	17,07	8,88	8,14	186,84	0,07	1,91	47,14	1,2	163,43	14,88	16	1,14
1 317,00	Картофель запеченный	160	3,3	5,77	26,9	171,88	0,08	33		2,34	20,77	96,92	38,08	1,15
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8				1,17	6	22	4	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,75	9	39	8	
775,01	Булочка сахарная	60	3,77	4	30,71	124,1	0,08	0,05	133	1,75	9	39	8	
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
1 157	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	0,03	7,15	60	0,2	177	117	22	1
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	0,05	1,28	9	5,45	15	47	9	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	9,5	10	5,48	250	0,08	2,5	12	3,28	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,62	289	0,21		28	0,62	57	235	179	8
708,03	Напиток с витаминами "Витожка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	64,8	0,05			0,95	9	40	12	1
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														

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

День: суббота  
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
25,04	Салат "Пестрый" с мясом растительным	80	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,6	350	0,15	0,14	48	13,96	196	196	22	2
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
978,04	Фрукты свежие*	150	0,8	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	120,6	0,08	19,83	10	2,36	33	63	22	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01		1	0,02	2	1	1	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4				0,02	2	1	1	
1 028,13	Колбаска рыбная	100	16,17	4	6,95	138,3	0,11	1,48	45	0,91	46	215	45	1
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,48	188,7	0,18	54		3,99	63	106	48	2
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	64,8	0,05			0,95	9	40	12	1
938,08	Булочка Романтика с повидлом	60	3,25	5	27,48	168,2	0,04	0,01	126	1,74	9	38	5	
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	7,2	10	43,3	220	0,18	1,59	50	0,36	170	249	66	1
97	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,8		0,18	20	0,04	216	158	10	
863	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
976,04	Фрукты свежие*	160	0,54	1	15,88	75,2	0,05	16		0,32	28	18	14	4
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,34</b>	<b>22</b>	<b>84,48</b>	<b>636,4</b>	<b>0,31</b>	<b>19,07</b>	<b>90</b>	<b>1,9</b>	<b>544</b>	<b>661</b>	<b>128</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	5,5	9,71	112,8	0,07	11,19		3,12	25	60	24	1
1 745	Уха Ростовская	250	1,71	2	13,87	77,8	0,1	16,37	9	0,12	19	63	20	1
1 181	Котлета Московская.	100	16,85	12	11,58	245	0,08	0,14		2,77	18	184	25	3
1 011,03	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,96	268	0,14	2,88	16	11,78	20	73	26	1
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,85	27,5	160	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,01</b>	<b>36,16</b>	<b>128,76</b>	<b>991</b>	<b>2,05</b>	<b>56,54</b>	<b>1393</b>	<b>31,13</b>	<b>570</b>	<b>3472</b>	<b>1008</b>	<b>34</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,35</b>	<b>58,16</b>	<b>221,23</b>	<b>1627,4</b>	<b>2,36</b>	<b>74,71</b>	<b>1483</b>	<b>35,08</b>	<b>1114</b>	<b>4088</b>	<b>1136</b>	<b>40</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	180	17,7	22	25,95	384	0,12	0,88	436	1,02	407	601	36	4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
935	Йогурт порционный	135	3,02	9	21,17	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,4</b>	<b>26</b>	<b>76,5</b>	<b>637,3</b>	<b>0,21</b>	<b>3,99</b>	<b>450</b>	<b>1,42</b>	<b>441</b>	<b>679</b>	<b>59</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
839	Маринад овощной	100	1,66	11,38	10	141	0,05	13,08	720	4,63	25	56	30	1
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	5	16,45	98,9	0,13	20,13		1,15	15	65	27	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,06	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе	100	14,01	15	9,21	217,9	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,82	299	0,21		28	0,82	57	235	179	8
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,46		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	84,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,06</b>	<b>42,38</b>	<b>132,16</b>	<b>981,2</b>	<b>0,44</b>	<b>38,82</b>	<b>6</b>	<b>9,37</b>	<b>269</b>	<b>436</b>	<b>115</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,46</b>	<b>68,38</b>	<b>208,69</b>	<b>1618,5</b>	<b>0,55</b>	<b>42,59</b>	<b>456</b>	<b>10,79</b>	<b>710</b>	<b>1015</b>	<b>124</b>	<b>11</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед  
 День: среда  
 Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 160	Котлета из мяса кур	80	12,4	9	11,3	187,1	0,07	0,99	38	1,37	13	107	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,47	5	40,98	212,7	0,08		15	8,09	15	49	9	1
888	Чай с лимоном*	200	0,08		4	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,01</b>	<b>15</b>	<b>79,44</b>	<b>575,2</b>	<b>0,22</b>	<b>13,55</b>	<b>53</b>	<b>9,95</b>	<b>52</b>	<b>184</b>	<b>38</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
1 008	Огурцы соленные порционно	100	0,08	0,11	1,7	13	0,02	5	50	1	23	24	14	0,8
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	5	17,34	147,5	0,08	18,58	11	2,37	57	80	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,08	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свининой	220	13,72	15,5	38	350	0,38	2,07		5,28	34	218	56	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 192	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,24	134,3	0,03			0,6	5	21	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,73</b>	<b>26,81</b>	<b>133,74</b>	<b>908,7</b>	<b>0,83</b>	<b>31,19</b>	<b>11</b>	<b>11,3</b>	<b>174</b>	<b>398</b>	<b>134</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,74</b>	<b>41,84</b>	<b>213,18</b>	<b>1483,9</b>	<b>1,17</b>	<b>44,58</b>	<b>27</b>	<b>21,34</b>	<b>231</b>	<b>599</b>	<b>177</b>	<b>10</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед  
 День: четверг  
 Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,2	12	44,74	303,3	0,24	1,43	47	0,38	164	262	81	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,58	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,32</b>	<b>18</b>	<b>87,2</b>	<b>594,3</b>	<b>0,37</b>	<b>17,99</b>	<b>71</b>	<b>1,01</b>	<b>341</b>	<b>408</b>	<b>121</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
75	Салат Рыжик	100	6,18	10	4,28	159,9	0,05	3,1	81	3,9	148	157	31	1
139,09	Суп гороховый	250	5,88	8	21,48	156,8	0,23	11,56		2,45	44	108	39	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,8	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1						
1 454,01	Пальмени отварные с маслом	220	12,2	13	46,64	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	15	1
988	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,8		0,03	15	0,04	9	8	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,8		0,08	22	18	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,1</b>	<b>35</b>	<b>124,38</b>	<b>949,2</b>	<b>0,48</b>	<b>23,73</b>	<b>86</b>	<b>13,4</b>	<b>182</b>	<b>289</b>	<b>101</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,42</b>	<b>53</b>	<b>211,58</b>	<b>1543,5</b>	<b>0,85</b>	<b>41,72</b>	<b>157</b>	<b>14,41</b>	<b>493</b>	<b>697</b>	<b>222</b>	<b>10</b>

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 11)

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

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2	0,08	0,88	108	0,32	237	329	35	1
902	Молоко стуженное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8								
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
978,04	Фрукты свежие*	200	0,8	1	19,8	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,83</b>	<b>21</b>	<b>90,83</b>	<b>650,8</b>	<b>0,19</b>	<b>20,88</b>	<b>116</b>	<b>1,93</b>	<b>336</b>	<b>417</b>	<b>64</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
999	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	0,02	7,2		6,69	28	32	17	1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	260	3,78	6	25,23	137,9	0,11	16,32	6	2,41	29	74	26	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893,11	Грудка куриная с овощами	220	14,55	13	25,02	399,2	0,6	29,5	1	3,43	38	224	55	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,82		0,65	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,27</b>	<b>39</b>	<b>106,52</b>	<b>983,8</b>	<b>0,87</b>	<b>50,56</b>	<b>70</b>	<b>10,95</b>	<b>256</b>	<b>529</b>	<b>147</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,1</b>	<b>60</b>	<b>197,35</b>	<b>1634,4</b>	<b>1,06</b>	<b>71,44</b>	<b>186</b>	<b>12,88</b>	<b>592</b>	<b>946</b>	<b>211</b>	<b>12</b>

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 12)

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

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	60	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,8	307	0,11	72,62	1	2,74	97	212	47	3
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8								
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,95	9	40	12	1
978,04	Фрукты свежие*	170	0,68	1	18,66	79,9	0,05	17		0,34	27	19	15	4
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,92</b>	<b>20</b>	<b>97,27</b>	<b>637,8</b>	<b>0,26</b>	<b>95,61</b>	<b>1</b>	<b>6,18</b>	<b>145</b>	<b>299</b>	<b>86</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	0,11	10		0,2	20	62	21	1
138,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1	0,09	14,08	12	0,16	12	54	21	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
319	Оладьи из печени	100	14,2	11	10,5	234,7	0,32	33	8216	5,52	21	327	21	7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	210	0,05		28	0,32	8	98	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		20,5	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
808,01	Коржик молочный	45	2,97	5	20,7	178,7	0,04	0,06	178	2,15	8	29	5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,94</b>	<b>28</b>	<b>139,18</b>	<b>1041</b>	<b>0,71</b>	<b>189,2</b>	<b>8434</b>	<b>8,99</b>	<b>87</b>	<b>617</b>	<b>120</b>	<b>11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,96</b>	<b>48</b>	<b>236,45</b>	<b>1675,8</b>	<b>0,96</b>	<b>280,6</b>	<b>8468</b>	<b>15,17</b>	<b>232</b>	<b>915</b>	<b>206</b>	<b>16</b>
<b>Итого за период</b>			<b>832,02</b>	<b>663,1</b>	<b>2559,8</b>	<b>18922,7</b>	<b>11,69</b>	<b>1146</b>	<b>18464</b>	<b>212,4</b>	<b>6144</b>	<b>13066</b>	<b>3339</b>	<b>174</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>52,67</b>	<b>55,3</b>	<b>213,3</b>	<b>1576,892</b>	<b>1</b>	<b>95,5</b>	<b>1538,7</b>	<b>17,7</b>	<b>512</b>	<b>1089</b>	<b>278</b>	<b>14,5</b>

Составил  Муфталиева Гаида Исламовна

Утвердил \_\_\_\_\_





СОГЛАСОВАНО:  
Директор

01.01.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"  
Е.А. Дироканова

по Бюджетности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД, ПОЛДНИК) ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-11 КЛАССОВ (2 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ СТОИМОСТЬЮ 414,00 РУБ.

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
76	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	0,06	3,1	61	3,9	146	167	31	1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	0,06	18,8	11	2,37	57	60	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 454,01	Пельмени отварные с мясом	220	8,03	14	48,64	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	15	1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,88	41,2	0,01	0,06	30	0,08	17	12	2	
630	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,65	61,1			24		0,08	5	4	4
697	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03				0,28	5	16	4
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01				6	9	1
<b>Итого за Обед</b>			26,43	43	107,8	917,3	0,34	47,7	184	10,55	271	366	94	4
<b>Полдник</b>														
444,01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2	0,35	1,88		4,79	31	198	51	2
688	Чай с лимоном*	200	0,06		16,16	69,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	16,42	76,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	16,58	76,2	0,05	16	299	4,92	170	231	57	5
<b>Итого за полдник</b>			15,42	16	77,48	522,9	0,23	19,9	299	4,92	170	231	57	5
<b>Итого за день</b>			41,85	59	185,28	1440,2	0,57	67,6	483	15,47	441	597	151	9

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 005	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5	2,91	61,6	0,02	5,55		2,31	23	28	13	1
139,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	166,8	0,23	11,8		2,46	44	108	39	2
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		36,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4			1	0,02	2	1	1	
693	Жаркое по-домашнему из говядины	220	16,2	18	50	431,3	0,19	23,7	31	0,86	25	265	51	4
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
697	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6	9	1	
<b>Итого за Обед</b>			32,09	34	120,55	913,4	0,57	46,8	31	6,12	148	472	139	9
<b>Полдник</b>														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
691	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8	0,13	1,13	388	0,86	190	348	29	4
1 188	Чай с сахаром	207			16,66	66,1				1,17	6	22	4	
693	Батон	30	2,25	1	16,42	76,6	0,04			0,24	19	13	11	3
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12	388	2,35	221	402	50	7
<b>Итого за полдник</b>			21,98	24	66,19	517,9	0,24	16,1	388	2,35	221	402	50	7
<b>Итого за день</b>			54,05	58	186,74	1431,3	0,81	62,9	447	8,48	367	874	189	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) [обед, полдник] | День: среда

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

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	0,02	4,48	2	2,87	39	38	12	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	0,08	30,1	8	2,38	47	49	21	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,06	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 076	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	0,23	24,4	6077	3,35	25	241	15	5
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,81	278	0,2	31,3	38	0,23	57	119	40	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	81,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	84,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,83</b>	<b>39</b>	<b>110,34</b>	<b>824,9</b>	<b>0,8</b>	<b>115</b>	<b>8123</b>	<b>8,99</b>	<b>187</b>	<b>498</b>	<b>110</b>	<b>8</b>
<b>Полдник</b>														
661	Котлета "Домашняя"	70	9,9	9	11,19	195	0,08	0,21	22	0,17	34	34	7	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,98	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	162	0,05	1,58	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	8	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	58,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за полдник</b>			<b>23,93</b>	<b>19</b>	<b>93,71</b>	<b>716,7</b>	<b>0,3</b>	<b>13,8</b>	<b>61</b>	<b>9,74</b>	<b>222</b>	<b>231</b>	<b>53</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,76</b>	<b>58</b>	<b>204,05</b>	<b>1541,6</b>	<b>0,9</b>	<b>129</b>	<b>6384</b>	<b>18,73</b>	<b>409</b>	<b>729</b>	<b>163</b>	<b>12</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) [обед, полдник] | День: четверг

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

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с реччатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Стелной	100	1,4	4	7,3	37,2	0,07	9,85		4,58	19	46	20	1
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	0,03	2,58	4	1,88	19	82	10	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,06	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 237	Птица залеченная	100	18,3	2	2,09	179,8								
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	284,6	0,06		28	0,32	8	98	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,83	120,6	0,01	130		0,34	5	2	2	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	84,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,98</b>	<b>26</b>	<b>110,83</b>	<b>920,3</b>	<b>0,24</b>	<b>143</b>	<b>32</b>	<b>7,42</b>	<b>83</b>	<b>223</b>	<b>78</b>	<b>4</b>
<b>Полдник</b>														
1 065,01	Запеканка творожная (сырники)	200	14	20	39,79	342	0,07	1,2	72	7,78	298	398	41	1
802	Молоко огущенное	20	1,58	2	10,88	84,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
888	Чай с лимоном*	200	0,08		15,16	59,9		2,68		0,01	3	1	1	
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	8	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Полдник</b>			<b>19,49</b>	<b>24</b>	<b>95,95</b>	<b>515,2</b>	<b>0,17</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>9,3</b>	<b>392</b>	<b>480</b>	<b>67</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,47</b>	<b>50</b>	<b>206,78</b>	<b>1435,5</b>	<b>0,41</b>	<b>162</b>	<b>112</b>	<b>16,72</b>	<b>455</b>	<b>703</b>	<b>145</b>	<b>8</b>



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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 157	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	8	6,7	103,8	0,03	7,16	60	0,2	177	117	22	1
1 016	Суп-палша на курином бульоне	250	5,48	8	15,3	137,6	0,06	1,28	9	5,45	15	47	9	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 051,01	Свинина по-отрогановски	100	9,5	10	5,46	250	0,08	2,5	12	3,26	34	180	26	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,82	289	0,21		26	0,82	57	235	179	6
706,03	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80		0,3	20					
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	0,03				0,28	5	16	4
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	84,8	0,05				0,35	9	40	12
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,96</b>	<b>33</b>	<b>127,14</b>	<b>994,1</b>	<b>0,76</b>	<b>31,8</b>	<b>99</b>	<b>10,18</b>	<b>299</b>	<b>636</b>	<b>252</b>	<b>11</b>
<b>Полдник</b>														
1 202,02	Срезы из куриной грудки с сыром	80	17,07	8,88	8,14	165,94	0,07	1,91	47,14	1,2	183	14,9	18	1,14
1 317,00	Картофель запеченный	150	3,3	5,77	26,9	171,58	0,08	33		2,34	20,8	96,9	38,1	1,15
1 188	Чай с сахаром	200			16	83,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04				1,17	8	22	4
775,01	Вафли	27	3,02	4,65	27,5	168	1,63	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
<b>Итого за полдник</b>			<b>25,64</b>	<b>20</b>	<b>93,96</b>	<b>645,5</b>	<b>0,38</b>	<b>35,4</b>	<b>194</b>	<b>6,78</b>	<b>240</b>	<b>418</b>	<b>76</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,6</b>	<b>53</b>	<b>221,1</b>	<b>1639,6</b>	<b>1,13</b>	<b>67,4</b>	<b>293</b>	<b>16,94</b>	<b>539</b>	<b>1054</b>	<b>328</b>	<b>15</b>

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	120,6	0,08	19,8	10	2,38	33	63	22	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,08	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 028,13	Колбаска рыбная	100	15,17	4	6,95	138,3	0,11	1,48	45	0,81	48	215	45	1
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	0,16	54		3,89	63	108	46	2
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,82		0,85	28	27	17	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	0,03				0,28	5	18	4
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	84,8	0,05				0,35	9	40	12
938,08	Булочка Ромашка с повидлом	50	3,25	5	27,48	189,2	0,04	0,01	128	1,74	9	38	5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,09</b>	<b>29</b>	<b>128,54</b>	<b>902,4</b>	<b>0,5</b>	<b>78,9</b>	<b>181</b>	<b>10,28</b>	<b>197</b>	<b>624</b>	<b>156</b>	<b>6</b>
<b>Полдник</b>														
25,04	Салат "Пестрый" с маслом растительным	60	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,8	350	0,15	0,14	48	13,88	188	196	22	2
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	128	116	31	1
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	8	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,8	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за полдник</b>			<b>23,7</b>	<b>25</b>	<b>100,18</b>	<b>711,4</b>	<b>0,32</b>	<b>22,2</b>	<b>68</b>	<b>18,19</b>	<b>364</b>	<b>379</b>	<b>83</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,79</b>	<b>54</b>	<b>226,72</b>	<b>1633,8</b>	<b>0,82</b>	<b>99,2</b>	<b>249</b>	<b>28,47</b>	<b>591</b>	<b>603</b>	<b>239</b>	<b>12</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Район: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед,полдник) День: понедельник

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

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	5,5	9,71	112,8	0,07	11,2		3,12	25	50	24	1
1745	Уха Ростовская	250	1,71	2	13,87	77,8	0,1	16,4	9	0,12	18	53	20	1
1161	Котлета Московская.	100	15,85	12	11,88	245	0,09	0,14		2,77	18	184	25	3
1011,03	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,95	256	0,14	2,58	16	11,78	20	73	28	1
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	81,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	18	4	
1494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	180	1,83	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,01</b>	<b>36,2</b>	<b>128,75</b>	<b>991</b>	<b>2,05</b>	<b>55,8</b>	<b>1393</b>	<b>31,13</b>	<b>570</b>	<b>3472</b>	<b>1008</b>	<b>34</b>
<b>Полдник</b>														
1071,03	Рагу с мясом свинины	220	3,37	8,8	30,03	351,35	0,18	1,59	50	0,38	170	249	69	1
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
919	Чай олимоном	200	0,08		15,18	59,9		2,58		0,01	3	1	1	
978,04	Фрукты свежие*	180	0,64	1	15,88	75,2	0,05	16		0,32	28	18	14	4
<b>Итого за полдник</b>			<b>6,32</b>	<b>10,8</b>	<b>78,29</b>	<b>575,05</b>	<b>0,31</b>	<b>19,1</b>	<b>60</b>	<b>1,9</b>	<b>544</b>	<b>561</b>	<b>128</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,33</b>	<b>47</b>	<b>206,94</b>	<b>1566,05</b>	<b>2,36</b>	<b>74,7</b>	<b>1453</b>	<b>33,03</b>	<b>1114</b>	<b>4033</b>	<b>1134</b>	<b>40</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Район: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед,полдник) День: вторник

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

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	100	1,14	3	9,13	71,4	0,02	10		1,45	30	33	18	2
88	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	5	16,45	98,9	0,13	20,1		1,15	15	65	27	1
1335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе	100	14,01	15	9,21	217,9	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
898	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,82	289	0,21		28	0,82	57	235	179	8
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7	0,01	5,48		0,03	7	3	2	
1147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	18	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,34</b>	<b>34</b>	<b>131,31</b>	<b>891,6</b>	<b>0,44</b>	<b>38,8</b>	<b>8</b>	<b>9,37</b>	<b>259</b>	<b>436</b>	<b>115</b>	<b>7</b>
<b>Полдник</b>														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
958	Омлет запеченый или паровой с сыром	180	17,7	22	25,95	384	0,12	0,88	438	1,02	407	501	36	4
1188	Чай с сахаром	200			16	63,8				0,28	5	18	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	0,03			0,06	23	43	13	
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,17	121	0,03	0,11	14	0,06	1,42	441	579	59
<b>Итого за полдник</b>			<b>23,4</b>	<b>28</b>	<b>78,5</b>	<b>637,3</b>	<b>0,21</b>	<b>3,99</b>	<b>450</b>	<b>1,42</b>	<b>441</b>	<b>579</b>	<b>59</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,74</b>	<b>62</b>	<b>209,81</b>	<b>1528,9</b>	<b>0,65</b>	<b>42,6</b>	<b>458</b>	<b>10,79</b>	<b>700</b>	<b>1045</b>	<b>1194</b>	<b>41</b>



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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 008	Огурцы соленные порционно	100	0,08	0,11	1,7	13	0,02	5	50	1	23	24	14	0,8
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	5	17,34	147,5	0,08	18,8	11	2,37	57	60	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,08	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свиной	220	13,72	16,5	38	350	0,39	2,07		5,28	34	218	56	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			6	18	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	18	4	
1 192	Пряник (порц.)	40	2,82	1	30,24	134,3	0,03			0,8	5	21	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,73</b>	<b>28,8</b>	<b>133,74</b>	<b>908,7</b>	<b>0,63</b>	<b>31,2</b>	<b>11</b>	<b>11,3</b>	<b>174</b>	<b>398</b>	<b>134</b>	<b>6</b>
<b>Полдник</b>														
1 150	Котлета из мяса кур	80	12,4	9	11,3	187,1	0,07	0,99	38	1,37	13	107	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,47	5	40,86	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
686	Чай с лимоном*	200	0,08		15,18	59,9		2,58		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	18	4	
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	18	11	9	2
<b>Итого за полдник</b>			<b>20,29</b>	<b>28</b>	<b>82,4</b>	<b>608,1</b>	<b>0,54</b>	<b>13,4</b>	<b>16</b>	<b>10,04</b>	<b>57</b>	<b>203</b>	<b>43</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,02</b>	<b>56,8</b>	<b>216,14</b>	<b>1516,8</b>	<b>1,17</b>	<b>44,6</b>	<b>27,6</b>	<b>21,34</b>	<b>231</b>	<b>599</b>	<b>177</b>	<b>10</b>

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
75	Салат Рыжик	100	6,18	10	4,28	159,9	0,05	3,1	81	3,9	148	187	31	1
139,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	158,6	0,23	11,8		2,45	44	108	39	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,8	0,01	0,33	9	0,08	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	220	12,2	13	46,84	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	16	1
986	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,8		0,03	15	0,04	9	8	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,8		0,08	22	18	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	18	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	64,8	0,05	0,01			6	18	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,1</b>	<b>35</b>	<b>124,38</b>	<b>949,2</b>	<b>0,48</b>	<b>23,7</b>	<b>86</b>	<b>13,4</b>	<b>152</b>	<b>289</b>	<b>101</b>	<b>5</b>
<b>полдник</b>														
1 150	кнели куриные паровые	80	12,3	5	13,1	186,4	0,09	1,27	49	1,76	17	137	19	2
616	Рис припущенный	150	3,4	5	34	214	0,05		28	0,32	8	98	323	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	18	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,8	1	14,7	70,5	0,05	16		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за полдник</b>			<b>22,82</b>	<b>16</b>	<b>87,2</b>	<b>594,3</b>	<b>0,37</b>	<b>18</b>	<b>71</b>	<b>1,01</b>	<b>341</b>	<b>408</b>	<b>121</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,92</b>	<b>51</b>	<b>211,66</b>	<b>1543,5</b>	<b>0,85</b>	<b>41,7</b>	<b>157</b>	<b>14,41</b>	<b>493</b>	<b>697</b>	<b>222</b>	<b>10</b>

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

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

№ р-ц.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
999	Салат Бурячок	100	1,1	15	6,63	162,7	0,02	7,2		6,69	28	32	17	1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	8	25,23	137,9	0,11	16,3	8	2,41	29	74	28	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,08	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893,11	Грудка куриная с овощами	220	14,65	13	25,02	399,2	0,6	29,5	1	3,43	38	224	55	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,27</b>	<b>39</b>	<b>106,52</b>	<b>983,8</b>	<b>0,87</b>	<b>50,6</b>	<b>70</b>	<b>10,95</b>	<b>258</b>	<b>528</b>	<b>147</b>	<b>7</b>
<b>Полдник</b>														
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2	0,08	0,65	108	0,32	237	329	35	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	200	0,8	1	19,6	84	0,08	20		0,4	32	22	18	4
<b>Итого за Полдник</b>			<b>22,83</b>	<b>21</b>	<b>90,63</b>	<b>650,8</b>	<b>0,19</b>	<b>20,9</b>	<b>116</b>	<b>1,93</b>	<b>336</b>	<b>417</b>	<b>64</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51,1</b>	<b>60</b>	<b>197,15</b>	<b>1634,6</b>	<b>1,06</b>	<b>71,4</b>	<b>186</b>	<b>12,98</b>	<b>692</b>	<b>945</b>	<b>211</b>	<b>12</b>

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

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

№ р-ц.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	0,11	10		0,2	20	62	21	1
138,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1	0,09	14,1	12	0,18	12	54	21	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
319	Оладьи из печени	100	14,2	11	10,5	234,7	0,32	33	8218	5,52	21	327	21	7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	210	0,05		28	0,32	6	96	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		20,5	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
806,01	Коржик молочный	45	2,97	5	20,7	178,7	0,04	0,05	178	2,15	8	28	5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,94</b>	<b>28</b>	<b>139,18</b>	<b>1041</b>	<b>0,71</b>	<b>186</b>	<b>8434</b>	<b>8,99</b>	<b>87</b>	<b>617</b>	<b>120</b>	<b>11</b>
<b>Полдник</b>														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	80	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,76	12	28	12	
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,8	307	0,11	72,8	1	2,74	97	212	47	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8				0,36	9	40	12	1
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,34	27	19	15	4
976,04	Фрукты свежие*	170	0,88	1	18,88	79,9	0,05	17		0,28	145	299	88	8
<b>Итого за полдник</b>			<b>21,92</b>	<b>20</b>	<b>97,27</b>	<b>637,8</b>	<b>0,25</b>	<b>95,6</b>	<b>1</b>	<b>6,18</b>	<b>282</b>	<b>616</b>	<b>206</b>	<b>19</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,86</b>	<b>48</b>	<b>236,45</b>	<b>1672,4</b>	<b>1,01</b>	<b>167,0</b>	<b>187</b>	<b>19,16</b>	<b>979</b>	<b>1144</b>	<b>333</b>	<b>174</b>
<b>Итого за период</b>			<b>82,27</b>	<b>65</b>	<b>2603,9</b>	<b>18692,45</b>	<b>11,89</b>	<b>1146</b>	<b>18484</b>	<b>212,43</b>	<b>8144</b>	<b>1089</b>	<b>278</b>	<b>14,5</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>51,77</b>	<b>54,2</b>	<b>208,7</b>	<b>1657,704</b>	<b>1</b>	<b>95,6</b>	<b>1638,7</b>	<b>17,7</b>	<b>512</b>	<b>1089</b>	<b>278</b>	<b>14,5</b>

Составил \_\_\_\_\_ Муфталиева Гамида Исламови Утвердил \_\_\_\_\_





СОГЛАСОВАНО:

Директор

*[Signature]*

"30" *[Signature]* 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

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

День: понедельник  
Неделя: 1

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
День: вторник

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
День: среда

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
День: четверг

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-18 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-18 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
938,07	Булочка Ромашка	70	5,7	9	47,65	295,3	0,09		18	4,14	6	55	9	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	162	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
<b>Итого за Завтрак</b>			9,54	13	62,03	447,3	0,14	1,56	42	4,21	154	168	31	1
<b>Итого за день</b>			9,54	13	62,03	447,3	0,14	1,56	42	4,21	154	168	31	1
<b>Итого за период</b>			86,08	106	651	3907,4	1,22	86,83	1698	33,31	825	1208	260	15
<b>Среднее значение за период</b>			7,173	8,833	54,25	325,62	0,102	7,236	141,5	2,776	68,75	100,7	21,67	1,25



СОГЛАСОВАНО:  
Директор

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

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	8,2	8	31,68	205,6	0,07	1,3	36	0,16	127	138	30	
686	Чай с лимоном*	200	0,08		15,18	65,9		2,58		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	80	6,49	8	17,6	194,3	0,07	0,02	263	3,25	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие*	180	0,84	1	16,68	75,2	0,05	18		0,32	28	18	14	4
<b>Итого за Завтрак</b>			17,84	18	95,54	613,8	0,23	19,58	299	4,92	170	231	57	5

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,08	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8	0,13	1,13	366	0,89	190	348	28	4
1188	Чай с сахаром	207			16,58	65,1				1,17	6	22	4	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			0,24	19	13	11	3
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	55,4	0,04	12		0,32	28	18	14	4
<b>Итого за Завтрак</b>			21,96	24	68,19	617,9	0,24	16,13	386	2,38	221	402	60	7

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
661	Котлета "Домашняя"	70	9,9	9	11,19	195	0,08	0,21	22	0,17	34	34	7	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,47	5	40,96	212,7	0,09		16	8,09	16	48	9	1
1110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,66	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	55,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за Завтрак</b>			22,94	19	83,71	716,7	0,3	13,77	81	6,74	222	231	53	4



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: четверг

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

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 066,01	Залежанка творожная (сырники)	200	14	20	39,79	342	0,07	1,2	72	7,78	298	398	41	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	6	0,04	61	44	7	
998	Чай с лимоном*	200	0,06		16,16	59,9			2,56	0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			18,49	24	95,95	615,2	0,17	18,96	80	9,3	392	480	67	4

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

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

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 202,02	Срезы из куриной грудки с сыром	80	17,07	6,86	8,14	165,64	0,07	1,91	47,14	1,2	163,4	14,86	18	1,14
1 317,00	Картофель запеченный	150	3,3	6,77	28,9	171,58	0,08	33		2,34	20,77	99,92	38,08	1,16
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8				1,17	6	22	4	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,75	9	39	6	
775,01	Булочка сахарная	60	3,77	4	30,71	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			28,39	20	87,17	645,5	0,38	35,44	194	6,76	240	418	76	4

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

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

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
25,04	Салат "Гестрый" с маслом растительным	60	0,94		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,5	350	0,16	0,14	48	13,98	196	196	22	2
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	128	118	31	1
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	160	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			23,7	25	100,2	711,4	0,32	22,23	68	18,19	364	379	83	6

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

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

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	7,2	10	43,3	220	0,18	1,59	50	0,38	170	249	69	1
97	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6		0,18	20	0,04	216	156	10	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	128	118	31	1
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
<b>Итого за Завтрак</b>			23,34	22	94,48	636,4	0,31	19,07	90	1,9	544	561	128	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: вторник  
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	180	17,7	22	25,95	384	0,12	0,88	438	1,02	407	501	38	4
1 188	Чай с сахаром	200			18	83,8								
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	18	4	
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,17	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,4</b>	<b>26</b>	<b>78,5</b>	<b>837,3</b>	<b>0,21</b>	<b>3,96</b>	<b>450</b>	<b>1,42</b>	<b>441</b>	<b>579</b>	<b>69</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: среда  
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 150	Котлета из мяса кур	80	12,4	9	11,3	187,1	0,07	0,99	38	1,37	13	107	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
888	Чай с лимоном*	200	0,08		15,18	89,9		2,58		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	18	4	
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	18	11	9	2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,28</b>	<b>28</b>	<b>82,4</b>	<b>808,1</b>	<b>0,54</b>	<b>13,99</b>	<b>16</b>	<b>10,04</b>	<b>57</b>	<b>203</b>	<b>43</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: четверг  
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,2	12	44,74	303,3	0,24	1,43	47	0,36	164	282	81	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,58	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	18	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,8	1	14,7	70,5	0,05	16		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,32</b>	<b>18</b>	<b>87,2</b>	<b>594,3</b>	<b>0,37</b>	<b>17,99</b>	<b>71</b>	<b>1,01</b>	<b>341</b>	<b>408</b>	<b>121</b>	<b>5</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: пятница  
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 073	Пудинг творожно-манный	180	16,2	17	28,73	350,2	0,08	0,88	108	0,32	237	329	35	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	84,2	0,01	0,2	8	0,04	81	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			18	83,8								
893	Батон	30	2,28	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	200	0,8	1	19,8	94	0,08	20		0,4	32	22	18	4
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,83</b>	<b>21</b>	<b>80,83</b>	<b>850,8</b>	<b>0,19</b>	<b>20,88</b>	<b>118</b>	<b>1,93</b>	<b>336</b>	<b>417</b>	<b>64</b>	<b>5</b>



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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	90	0,64		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,8	307	0,11	72,82	1	2,74	97	212	47	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,06			0,35	9	40	12	1
976,04	Фрукты свежие*	170	0,88	1	18,66	79,9	0,05	17		0,34	27	19	15	4
<b>Итого за Завтрак</b>			21,92	20	97,27	537,8	0,25	95,61	1	6,18	145	299	86	8

Составил \_\_\_\_\_ Муфталиева Гамида Ислам Утвердил \_\_\_\_\_