

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

" 29 " 11 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

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

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

День: понедельник  
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	0,06	18,56	11	2,37	57	60	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 454,01	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	0,68	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	26,8	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>28,43</b>	<b>31</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>

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

День: вторник  
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
139,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	156,6	0,23	11,56		2,45	44	108	39	2
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01			0,02	1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893	Жаркое по-домашнему из говядины	220	18,2	18	50	431,3	0,19	23,66	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
1 192	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,2	134,3	0,03			0,6	5	21	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,75</b>	<b>34</b>	<b>148,14</b>	<b>913,4</b>	<b>0,57</b>	<b>45,78</b>	<b>31</b>	<b>6,12</b>	<b>146</b>	<b>472</b>	<b>139</b>	<b>9</b>

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

День: среда  
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	0,06	30,07	8	2,38	47	49	21	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01			0,02	2	1	1	
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	44,61	276	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,8	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>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>



Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

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

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	0,03	2,58	4	1,88	19	62	10	1
1335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8								
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	0,05		28	0,32	8	98	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		25,83	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	28,8	137	0,06			0,56	10	32	8	
1147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,24</b>	<b>23</b>	<b>116,76</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>

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

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

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	0,05	1,28	9	5,45	15	47	9	1
1335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1051,01	Свинина по-строгановски	100	10,2	10	5,46	250	0,08	2,5	12	3,28	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,06	8	52,62	289	0,21		28	0,62	57	235	179	6
706,03	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	28,8	137	0,06			0,56	10	32	8	
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,26</b>	<b>27</b>	<b>133,86</b>	<b>958,8</b>	<b>0,75</b>	<b>31,93</b>	<b>99</b>	<b>10,18</b>	<b>299</b>	<b>636</b>	<b>252</b>	<b>11</b>

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

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

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	120,6	0,08	19,83	10	2,38	33	53	22	1
1053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1028,13	Колбаска рыбная	100	12,2	4	6,95	138,3	0,11	1,46	45	0,91	46	215	45	1
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	0,16	54		3,69	63	106	46	2
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,82		0,85	28	27	17	1
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	28,8	137	0,06			0,56	10	32	8	
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,55</b>	<b>25</b>	<b>128,54</b>	<b>802,7</b>	<b>0,5</b>	<b>76,92</b>	<b>181</b>	<b>10,28</b>	<b>197</b>	<b>524</b>	<b>156</b>	<b>6</b>

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

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

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1745	Уха Ростовская	250	1,71	2	13,67	77,6	0,1	16,37	9	0,12	19	63	20	1
1161	Котлета Московская	100	15,85	12	11,68	245	0,08	0,14		2,77	18	184	25	3
1011,03	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,96	266	0,14	2,88	16	11,78	20	73	26	1
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	81,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1494,10	Вафли	25	3,02	4,85	27,5	160	1,63	1,08	1388	12,98	478	3112	903	28
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,8</b>	<b>30,85</b>	<b>117,04</b>	<b>678,2</b>	<b>1,96</b>	<b>44,45</b>	<b>1393</b>	<b>31,13</b>	<b>570</b>	<b>3472</b>	<b>1006</b>	<b>34</b>



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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	4,3	5	16,45	157,8	0,13	20,13		1,15	15	65	27	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе (Онищенко)	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	52,62	289	0,21		28	0,62	57	235	179	6
925	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,46		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,2	129,6	0,1	0,02			12		18	2
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,48</b>	<b>32</b>	<b>132,75</b>	<b>943,9</b>	<b>0,44</b>	<b>38,82</b>	<b>8</b>	<b>9,37</b>	<b>269</b>	<b>438</b>	<b>115</b>	<b>7</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	0,06	18,56	11	2,37	57	60	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Глов со свиной	220	13,72	15,5	39,8	391,6	0,39	2,07		5,28	34	216	56	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,2	129,6	0,1	0,02			12		18	2
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,8	137	0,06			0,56	10	32	8	
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>32,68</b>	<b>30,5</b>	<b>157,83</b>	<b>1070,6</b>	<b>0,83</b>	<b>31,19</b>	<b>11</b>	<b>11,3</b>	<b>174</b>	<b>396</b>	<b>134</b>	<b>6</b>

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
139,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	156,6	0,23	11,56		2,45	44	108	39	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	220	12,2	11	46,64	339,1	0,13	2	82	3,78	33	87	15	1
986	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,6		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	26,8	137	0,06			0,56	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,2	129,6	0,1	0,02			12		18	2
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,73</b>	<b>25</b>	<b>144,09</b>	<b>922,6</b>	<b>0,48</b>	<b>23,73</b>	<b>86</b>	<b>13,4</b>	<b>152</b>	<b>289</b>	<b>101</b>	<b>5</b>

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	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	13,6	14	25,02	354,6	0,8	29,5	1	3,43	38	224	55	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,2	129,6	0,1	0,02			12		18	2
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,35</b>	<b>26</b>	<b>112,81</b>	<b>843,9</b>	<b>0,57</b>	<b>50,55</b>	<b>70</b>	<b>10,95</b>	<b>256</b>	<b>529</b>	<b>147</b>	<b>7</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

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

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>Обед</b>														
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	13,1	11	10,9	194,2	0,32	33	8216	5,52	21	327	21	7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	198,3	0,05		28	0,32	6	98	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		20,5	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			8		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	18	4	
806,01	Коржик молочный	45	2,87	5	20,7	178,7	0,04	0,06	178	2,15	8	29	5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,74</b>	<b>28</b>	<b>133,08</b>	<b>948,8</b>	<b>0,71</b>	<b>188,2</b>	<b>8434</b>	<b>8,99</b>	<b>87</b>	<b>817</b>	<b>120</b>	<b>11</b>

Составил \_\_\_\_\_ Муфталиева Гамида Исламовна Утвердил \_\_\_\_\_

