

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) 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  
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>														
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  
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>														
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  
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>														
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  
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>														
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  
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>														
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  
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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  
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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  
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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  
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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  
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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  
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	152	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