

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 29 " 11 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Азбука питания"

Е.А.Широконова
по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 в.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 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
Завтрак														
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	136	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	78,6	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
Итого за Завтрак			17,64	18	95,54	613,6	0,23	19,88	299	4,92	170	231	57	5
Обед														
75	Салат Рьжик	100	6,16	13	4,28	159,9	0,05	3,1	61	3,9	146	157	31	1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной.	250	3,79	7	17,34	147,5	0,08	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	46,64	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	25	2,66	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
Итого за Обед			28,43	43	107,8	917,3	0,34	47,73	164	10,55	271	366	94	4
Итого за день			38,99	61	221,63	1672,4	0,57	67,61	463	15,47	441	597	151	9

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых 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
Завтрак														
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	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	78,6	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
Итого за Завтрак			21,96	24	66,19	517,9	0,24	16,13	386	2,36	221	402	50	7
Обед														
1 005	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5	2,61	61,6	0,02	5,55		2,31	23	28	13	1
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				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	23,86	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	2,66	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
Итого за Обед			32,09	34	120,55	913,4	0,57	45,78	31	6,12	146	472	139	9
Итого за день			54,05	58	186,74	1431,3	0,81	61,91	417	8,48	367	874	189	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, 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
Завтрак														
861	Котлета "Домашняя"	70	8,9	9	11,18	195	0,08	0,21	22	0,17	34	34	7	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	8	40,96	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	
893	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	58,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			22,94	19	93,71	694,7	0,3	13,77	81	9,74	222	231	53	4
Обед														
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	0,02	4,46	2	2,67	39	38	12	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	0,08	30,07	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		0,05	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	31,28	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	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
Итого за Обед			28,63	39	110,34	924,9	0,6	115,2	6123	6,99	187	498	110	8
Итого за день			52,58	58	204,05	1619,6	0,9	129	6184	16,73	409	729	163	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, 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
Завтрак														
1 086,01	Запеканка творожная (сырники)	200	14	20	39,79	342	0,07	1,2	72	7,78	298	396	41	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,68	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
688	Чай с лимоном*	200	0,06		15,18	59,9		2,58		0,01	3	1	1	
893	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	0,06	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			18,49	24	95,95	615,2	0,17	18,96	80	9,3	392	480	67	4
Обед														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым 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
167	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	164,4	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	284,6	0,05		28	0,32	6	96	32	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
Итого за Обед			32,96	28	110,63	920,3	0,24	143,2	32	7,42	63	223	78	4
Итого за день			51,45	52	206,58	1535,5	0,41	132,2	112	16,72	455	703	145	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Завтрак														
1 202,02	Зразы из куриной грудки с сыром	80	17,07	6,86	8,14	165,94	0,07	1,91	47,14	1,2	163,43	14,86	16	1,14
1 317,00	Картофель запеченный	150	3,3	5,77	26,9	171,58	0,06	33		2,34	20,77	96,92	38,08	1,15
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	60	3,77	4	30,71	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
Итого за Завтрак			26,39	20	97,17	645,5	0,38	35,44	194	6,76	240	418	76	4
Обед														
1 157	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	0,03	7,15	50	0,2	177	117	22	1
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	5,46	250	0,08	2,5	12	3,28	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289	0,21		26	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						
697	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
Итого за Обед			33,96	33	127,14	994,1	0,75	31,93	99	10,18	299	638	252	11
Итого за день			60,35	53	224,31	1639,6	1,13	67,37	293	16,94	539	1054	328	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Завтрак														
25,04	Салат "Пестрый" с маслом 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	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			23,7	25	100,18	711,4	0,32	22,23	68	18,19	364	379	83	6
Обед														
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	120,6	0,08	19,83	10	2,38	33	53	22	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	
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	25,46	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
697	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
938,08	Булочка Романтика с повидлом	60	3,25	5	27,48	168,2	0,04	0,01	126	1,74	9	36	5	
Итого за Обед			34,09	29	126,54	902,4	0,5	76,92	181	10,28	197	524	156	6
Итого за день			57,79	54	226,72	1613,8	0,82	99,15	249	28,47	561	903	239	12

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
Завтрак														
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	69	1
97	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6		0,18	20	0,04	216	156	10	
893	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	118	31	1
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			23,34	22	84,48	636,4	0,31	19,07	90	1,9	544	561	128	6
Обед														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	5,5	9,71	112,8	0,07	11,19		3,12	25	50	24	1
1 745	Уха Ростовская	250	1,71	2	13,67	77,8	0,1	16,37	9	0,12	19	53	20	1
1 161	Котлета Московская.	100	15,85	12	11,68	245	0,08	0,14		2,77	18	164	25	3
1 011,03	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,98	266	0,14	2,86	16	11,78	20	73	28	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	160	1,83	1,08	1368	12,98	478	3112	903	28
Итого за Обед			32,01	36,15	126,75	991	2,05	55,64	1393	31,13	570	3472	1006	34
Итого за день			55,35	58,15	211,23	1627,4	2,36	74,71	1483	30,03	1114	4083	1134	40

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
Завтрак														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	180	17,7	22	25,95	384	0,12	0,88	436	1,02	407	501	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	3	21,17	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
Итого за Завтрак			23,4	26	78,5	637,3	0,21	3,99	450	1,42	441	579	59	4
Обед														
839	Маринад овощной	100	1,86	11,38	10	141	0,06	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		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе	100	14,01	15	9,21	217,9	0,08	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 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	
Итого за Обед			32,06	42,38	132,16	961,2	0,44	38,62	8	9,37	269	436	115	7
Итого за день			55,46	68,38	208,68	1598,5	0,65	42,61	458	10,79	710	1015	134	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 150	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
686	Чай с лимоном*	200	0,06		4	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
Итого за Завтрак			22,01	15	79,44	575,2	0,22	13,55	53	9,95	52	184	38	4
Обед														
1 008	Огурцы соленные порционно	100	0,08	0,11	1,7	13	0,02	5	50	1	23	24	14	0,6
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	5	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	Плов со свиной	220	13,72	15,5	38	350	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.	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	
Итого за Обед			28,73	28,61	133,74	908,7	0,63	31,19	11	11,3	174	396	134	6
Итого за день			50,74	44,61	213,18	1483,9	1,17	44,74	27	21,34	226	589	177	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,2	12	44,74	303,3	0,24	1,43	47	0,36	184	262	81	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
Итого за Завтрак			16,32	18	67,2	594,3	0,37	17,99	71	1,01	341	408	121	5
Обед														
75	Салат Рьжик	100	6,18	10	4,28	159,9	0,05	3,1	61	3,9	146	157	31	1
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	13	46,64	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	15	1
886	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
Итого за Обед			32,1	35	124,38	949,2	0,48	23,73	86	13,4	152	289	101	5
Итого за день			48,42	53	242,86	1543,5	0,85	41,72	157	14,41	493	697	222	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак														
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2	0,08	0,68	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								
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04							
976,04	Фрукты свежие*	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		1,17	6	22	4	
Итого за Завтрак			22,83	21	90,83	650,8	0,19	20,88	116	1,93	336	417	64	5
Обед														
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	250	3,78	6	25,23	137,9	0,11	16,32	8	2,41	29	74	28	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	999,2	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	13,98	68,5	0,03				5	16	4	
Итого за Обед			28,27	39	106,52	983,6	0,87	50,55	70	10,95	256	529	147	7
Итого за день			51,1	60	197,35	1634,4	1,06	71,43	186	12,88	592	946	211	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак														
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	45,6	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	0,05			0,35	9	40	12	1
976,04	Фрукты свежие*	170	0,68	1	16,66	79,9	0,05	17		0,34	27	19	15	4
Итого за Завтрак			21,92	20	97,27	537,8	0,25	95,61	1	6,18	146	299	86	8
Обед														
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	0,06		28	0,32	6	96	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			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,98	68,5	0,03				5	16	4	
808,01	Коржик молочный	45	2,97	5	20,7	178,7	0,04	0,06	178	2,16	6	29	5	
Итого за Обед			33,94	28	139,18	1041	0,71	188,2	8434	8,99	67	617	120	11
Итого за день			55,86	48	236,45	1678,9	0,96	263,6	8435	15,17	213	919	206	19
Итого за период			632,02	663,1	2559,8	18922,7	11,69	1146	18484	212,4	6144	13068	3339	174
Среднее значение за период			52,67	55,3	213,3	1676,892	1	95,5	1538,7	17,7	512	1089	278	14,5

Составил



Муфталиева Гамида Исламовна

Утвердил