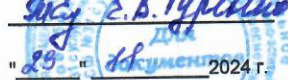


СОГЛАСОВАНО:

Директор



" 29 " 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 ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (родительской платы) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
СТОИМОСТЬЮ 170,00 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>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	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>21,76</b>	<b>24</b>	<b>95,81</b>	<b>697</b>	<b>0,26</b>	<b>40,74</b>	<b>95</b>	<b>5,83</b>	<b>111</b>	<b>189</b>	<b>57</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,76</b>	<b>24</b>	<b>95,81</b>	<b>697</b>	<b>0,26</b>	<b>40,74</b>	<b>95</b>	<b>5,83</b>	<b>111</b>	<b>189</b>	<b>57</b>	<b>3</b>

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>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	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	30,24	134,3	0,03			0,6	5	21	4	
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,87</b>	<b>22</b>	<b>137,48</b>	<b>915,6</b>	<b>0,53</b>	<b>35,77</b>	<b>28</b>	<b>3,86</b>	<b>117</b>	<b>420</b>	<b>117</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,87</b>	<b>22</b>	<b>137,48</b>	<b>915,6</b>	<b>0,53</b>	<b>35,77</b>	<b>28</b>	<b>3,86</b>	<b>117</b>	<b>420</b>	<b>117</b>	<b>8</b>

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>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	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	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>26,87</b>	<b>30</b>	<b>101,51</b>	<b>787,6</b>	<b>0,54</b>	<b>97,12</b>	<b>5505</b>	<b>5,75</b>	<b>131</b>	<b>422</b>	<b>90</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,87</b>	<b>30</b>	<b>101,51</b>	<b>787,6</b>	<b>0,54</b>	<b>97,12</b>	<b>5505</b>	<b>5,75</b>	<b>131</b>	<b>422</b>	<b>90</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	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	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>29,75</b>	<b>20</b>	<b>94,42</b>	<b>802,1</b>	<b>0,15</b>	<b>133,1</b>	<b>27</b>	<b>2,4</b>	<b>39</b>	<b>149</b>	<b>50</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,75</b>	<b>20</b>	<b>94,42</b>	<b>802,1</b>	<b>0,15</b>	<b>133,1</b>	<b>27</b>	<b>2,4</b>	<b>39</b>	<b>149</b>	<b>50</b>	<b>3</b>

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	Mg	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	5,46	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 витаминизированной смесью 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>24,97</b>	<b>25</b>	<b>108,61</b>	<b>795,5</b>	<b>0,67</b>	<b>24,52</b>	<b>42</b>	<b>8,79</b>	<b>109</b>	<b>470</b>	<b>198</b>	<b>9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,97</b>	<b>25</b>	<b>108,61</b>	<b>795,5</b>	<b>0,67</b>	<b>24,52</b>	<b>42</b>	<b>8,79</b>	<b>109</b>	<b>470</b>	<b>198</b>	<b>9</b>

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	Mg	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 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>26,64</b>	<b>25,65</b>	<b>107,15</b>	<b>780,4</b>	<b>1,94</b>	<b>40,69</b>	<b>1389</b>	<b>25,76</b>	<b>536</b>	<b>3382</b>	<b>971</b>	<b>32</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,64</b>	<b>25,65</b>	<b>107,15</b>	<b>780,4</b>	<b>1,94</b>	<b>40,69</b>	<b>1389</b>	<b>25,76</b>	<b>536</b>	<b>3382</b>	<b>971</b>	<b>32</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>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>			<b>26,26</b>	<b>22</b>	<b>110,12</b>	<b>819,3</b>	<b>0,42</b>	<b>24,79</b>	<b>24</b>	<b>3,89</b>	<b>96</b>	<b>405</b>	<b>204</b>	<b>9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>26,26</b>	<b>22</b>	<b>110,12</b>	<b>819,3</b>	<b>0,42</b>	<b>24,79</b>	<b>24</b>	<b>3,89</b>	<b>96</b>	<b>405</b>	<b>204</b>	<b>9</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>														
1 021	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>25,86</b>	<b>26</b>	<b>121,77</b>	<b>825,4</b>	<b>0,55</b>	<b>21,74</b>	<b>9</b>	<b>8,05</b>	<b>137</b>	<b>336</b>	<b>111</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,86</b>	<b>26</b>	<b>121,77</b>	<b>825,4</b>	<b>0,55</b>	<b>21,74</b>	<b>9</b>	<b>8,05</b>	<b>137</b>	<b>336</b>	<b>111</b>	<b>5</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг  
Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Неделя: 2  
Возраст: 7-11 лет

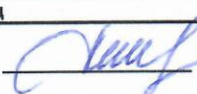
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	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	
926	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>			<b>21,84</b>	<b>24</b>	<b>111,56</b>	<b>727,1</b>	<b>0,41</b>	<b>14,04</b>	<b>80</b>	<b>5,87</b>	<b>112</b>	<b>228</b>	<b>75</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,84</b>	<b>24</b>	<b>111,56</b>	<b>727,1</b>	<b>0,41</b>	<b>14,04</b>	<b>80</b>	<b>5,87</b>	<b>112</b>	<b>228</b>	<b>75</b>	<b>4</b>

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>														
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>			<b>23,76</b>	<b>22</b>	<b>94,91</b>	<b>659,9</b>	<b>0,75</b>	<b>41,51</b>	<b>7</b>	<b>6,25</b>	<b>100</b>	<b>336</b>	<b>105</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,76</b>	<b>22</b>	<b>94,91</b>	<b>659,9</b>	<b>0,75</b>	<b>41,51</b>	<b>7</b>	<b>6,25</b>	<b>100</b>	<b>336</b>	<b>105</b>	<b>6</b>
<b>Итого за период</b>			<b>257,6</b>	<b>240,7</b>	<b>1083,3</b>	<b>7809,9</b>	<b>6,22</b>	<b>474</b>	<b>7206</b>	<b>76,45</b>	<b>1488</b>	<b>6337</b>	<b>1978</b>	<b>87</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>25,76</b>	<b>24,07</b>	<b>108,33</b>	<b>780,99</b>	<b>0,622</b>	<b>47,4</b>	<b>720,6</b>	<b>7,645</b>	<b>148,8</b>	<b>633,7</b>	<b>197,8</b>	<b>8,7</b>

Составил



М.П.

Утвердил

\_\_\_\_\_

