

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 01 " 06 2025 г.

Директор Нижневартовского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефанов

01.06.2025

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-11 КЛАССОВ (родительская плата) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 200,00 РУБ.

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

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной, мясом	250	4,93	8	14,38	159,3
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	7,3	12,72	42,4	308
830	Напиток из см ягод	200	0,12		14,85	81,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	84,8
Итого за Обед			26,43	22,72	98,84	651,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

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

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
138,09	Суп гороховый с мясом	250	7,095	7,5	21,48	174,2
893	Жаркое по-домашнему из говядины	200	16,54	18,36	45,46	392,09
706	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		25,83	120,6
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	84,8
Итого за Обед			29,086	26,86	116,87	820,19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

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

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,08	7,5	9,2	154,7
1 076	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	185,9
998	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,81	276
830	Напиток Ягодный	200	0,12		14,85	81,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	84,8
Итого за Обед			28,39	31,5	97,88	791

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

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

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
157	Солянка домашняя со сметаной	260	5,73	13	9,54	184,4
1 237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8
512	Рисо припущенный	180	4,01	5	42,01	284,6
708,03	Напиток яблочный с Виташкой	200			19	80
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	84,8
Итого за Обед			30,86	22	96,65	920,3

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

День: пятница
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне, мясом	250	5,49	6	15,3	137,6
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	9,5	10	5,46	250
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,82	289
928	Напиток из сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
Итого за Обед			28,31	27	128,88	925,8

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

День: суббота
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,86	120,6
1 028,13	Котлетка рыбная	100	18,17	4	6,96	138,3
959	Резг из овощей	180	3,95	8	25,45	188,7
704	Напиток из кураги	200	1		27,83	117,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
938,08	Булочка Романтика с повидлом	50	3,25	5	27,48	168,2
Итого за Обед			31,06	26	126,54	896,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: понедельник
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
149,03	Суп из овощей	250	1,91	3,75	11,17	90,37
1 181	Котлетка Московская	100	15,85	12	11,88	245
1 011,03	Макаронные изделия отварные	180	6,22	11	35,98	266
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148,00	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
Итого за Обед			28,91	28,75	101,87	796,77

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: вторник
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	250	2,67	5	19,29	135,8
1336,03	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,68	132
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,82	289
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед			26,03	23	126,54	770,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: среда
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной, мясом	250	5,22	9,37	17,34	169,5
444,01	Плов со свининой	220	13,72	16,5	38	350
930,03	Напиток "Ягодно-фруктовый"	200	0,12		14,85	61,1
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед			23,87	26,87	94,2	713,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: четверг
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
139,08	Суп гороховый с мясом	250	7,22	6,25	21,52	171,37
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308
928	Напиток из сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,06	82,2
1 147	Хлеб ржаной	30	2,55	1,2	12,76	77,76
Итого за Обед			22,74	22,65	120,22	755,03

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: пятница
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	250	5,66	8,1	25,22	160
853,11	Грудка куриная с овощами	200	13,22	11,81	22,74	362,9
704	Напиток яблочный с Витаминкой	200			19	80
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед			23,68	21,91	60,97	736,2

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

День: суббота
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
138,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1
319	Оладьи из пачени	100	14,2	11	10,5	234,7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	210
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		20,5	120,6
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед			25,63	20	111,93	766,7

Составил _____

