

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 29 " 11 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А.Широканова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗОВАННОГО (ПОЛДНИК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ (родительской платы) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 47,00 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
Полдник														
1 437,01	Оладьи	100	8,49	14	39,73	356	0,13	0,7	36	5,23	73	120	18	1
902	Молоко сгущенное	25	1,98	2	13,6	80,3	0,02	0,25	11	0,05	77	55	9	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Полдник			10,47	16	69,33	500,1	0,15	0,95	47	5,28	150	175	27	1
Итого за день			10,47	16	69,33	500,1	0,15	0,95	47	5,28	150	175	27	1

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
Полдник														
942,07	Слойка со сгущенкой	70	5,14	9	42,1	275,1	0,08	0,02	306	3,8	9	60	10	1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Полдник			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1
Итого за день			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	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
Полдник														
767	Булочка ванильная.	60	5,08	5	34,5	205,6	0,1		163	2,34	15	55	18	1
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Полдник			5,08	5	56,9	300,6	0,14	4	163	2,74	55	79	36	2
Итого за день			5,08	5	56,9	300,6	0,14	4	163	2,74	55	79	36	2

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
Полдник														
1 444	Сырная палочка	60	8,12	7	32,7	208,5	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Полдник			8,12	7	48,7	272,3	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1
Итого за день			8,12	7	48,7	272,3	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	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
Полдник														
942,02	Слойка с вишней	70	5,14	9	42,1	275,1	0,08	0,02	306	3,8	9	60	10	1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Полдник			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1
Итого за день			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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
Полдник														
942,07	Слойка со сгущенкой	70	5,14	9	42,1	275,1	0,08	0,02	306	3,8	9	60	10	1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Полдник			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1
Итого за день			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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
Полдник														
769	Булочка домашняя	100	7,55	12	61,85	394	0,13		64	1,19	8	74	12	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Полдник			7,55	12	77,85	457,8	0,13		64	1,19	8	74	12	1
Итого за день			7,55	12	77,85	457,8	0,13		64	1,19	8	74	12	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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
Полдник														
1 444	Сырная палочка	60	8,12	7	32,7	208,5	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1
393	Компот из вишни	200	0,24		21,14	87,4	0,01	4,5		0,09	12	9	8	
Итого за Полдник			8,36	7	53,84	295,9	0,13	4,58	156	2,86	119	140	33	1
Итого за день			8,36	7	53,84	295,9	0,13	4,58	156	2,86	119	140	33	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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
Полдник														
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
935,01	Йогурт питьевой	150	3,01	2	5,28	52,4	0,04	0,13	16	0,07	26	48	14	
Итого за Полдник			6,78	6	35,99	176,5	0,1	0,18	149	1,82	35	87	20	
Итого за день			6,78	6	35,99	176,5	0,1	0,18	149	1,82	35	87	20	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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
Полдник														
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
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Полдник			7,74	9	43,77	287,3	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1
Итого за день			7,74	9	43,77	287,3	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1
Итого за период			69,7	89	558,2	3295,5	1,08	17,63	1841	30,53	551	960	197	10
Среднее значение за период			6,97	8,9	55,82	329,55	0,108	1,763	184,1	3,053	55,1	96	19,7	1

Составил _____ Селезнева Ольга Алексан Утвердил _____
М.П.

