

СОГЛАСОВАНО:
Директор
" 01 " 04 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Нижневартковского филиала ООО "Аббука-питания"
С.А.Ефанов
01 апреля 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (1 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 430,00 РУБ.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
887	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
789(22)	Булочка Домашняя	50	3,77	5,6	30,9	196,87
976,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,06	57,86
Итого за Завтрак		575	12,07	13,37	95,6	578,72
Обед						
833,08	Салат из разных овощей с маслом растительным	60	0,73	6	5,75	60,85
1 021	Борщ с капустой, картофелем с сметаной, мясом	200	4,17	6	13,91	129,8
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,6	36,18	277
930	Напиток из см ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,06	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,78	77,76
Итого за Обед		700	19,15	27	101,48	708,74
Итого за день			31,22	40,37	197,08	1287,46

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,6
887	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,8	10,7	54,8
919	Какао-напиток "Виташка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,96	14,04	194
976,04	Фрукты свежие	100	0,07	0	9,92	33
Итого за Завтрак		500	21,63	20,76	42,46	532,4
Обед						
836	Огурцы свежие	60	0,48		6	33
136,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
893	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,65	10,8	33,84	352,69
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,78	77,76
Итого за Обед		700	26,65	18,2	111,5	803,56
Итого за день			48,48	38,96	153,96	1335,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1308	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	150
516	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	5,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		555	30,42	32,77	75,52	612,75
Обед						
812	Маринад овощной	80	1,12	4	8,97	90,86
124	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	2,67	6,5	7,96	127,3
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4
995	Пюре картофельное	150	2,59	4,04	19,13	123
930	Напиток Ягодный	200	0,12		14,65	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		750	23,4	26,54	77,01	684,46
Итого за день			53,82	59,31	152,53	1297,21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1 056,01	Запеканка творожная (сырники)	140	10,79	13,11	23,2	283,93
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,18	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	18,08	82,2
976,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		500	16,89	18,08	82,8	580,18
Обед						
25	Винегрет овощной	90	1,44	4	5,83	67,7
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5
1 237	Птица запеченная	100	12,7	2	2,09	102,64
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
706,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витощла"	200			18	80
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		760	26,88	24	93,67	751,64
Итого за день			43,77	42,08	176,37	1331,82

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
5 859,00	Котлета из мясо кур "Удечная"	80	16,65	8,57	12,72	177,13
995,00	Пюре картофельное	130	2,16	3,5	16,58	106,6
1 168	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		535	21,95	13,84	70,74	473,88
Обед						
820,13	Салат из б/к капусты с морковью и горошком	80	0,76	1,28	18,01	86,67
1 015	Сул-лапша на курином бульоне, мясом	200	4,38	6	12,29	110
1 051,01	Свинина по-строгановски	90	9,18	9,9	4,9	231
996	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
928	Напиток из сухофруктов	200	0,48		27,49	116,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	64,8
Итого за Обед		760	25,14	26,19	134,55	917,47
Итого за день			47,09	40	205,29	1391,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник
Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом	200	5,19	8	35,6	171
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,8	10,7	54,8
888	Чай с лимоном	200	0,08		15,16	59,9
789(22)	Булочка Домашняя	50	3,77	5,6	30,9	199,87
978,04	Фрукты свежие	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак		570	11,56	14,9	102,16	529,57
Обед						
951	Салат "Бурячок"	80	0,66	9	3,32	70
149,03	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3
1 161	Котлета Московская.	90	14,27	6	10	190
1 011,03	Макаронные изделия отварные	150	5,18	9	29,97	221,9
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	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
Итого за Обед		750	28,57	28	95,09	748,6
Итого за день			38,13	43,9	197,25	1278,17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник
Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	236,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
935	Йогурт порционный	125	2,79	2,77	19,6	112
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Завтрак		500	20,63	20,77	64,83	483,1
Обед						
817	Маринад овощной	80	1,12	4	6,97	90,36
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	4	15,43	108,6
1336,03	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,65	7	43,85	240,8
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед		760	23,11	24	119,98	785,76
Итого за день			43,74	44,77	174,81	1268,86

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда
Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1150/516	Котлета "Рыбка"	70	9,18	3,5	4,25	85
995	Пюре картофельное	190	2,24	3,5	16,58	106,6
919	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	200	3,53	2,98	14,04	194
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
978,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		525	18,03	10,98	58,05	501,1
Обед						
835	Помидоры свежие	80	0,66		8,26	66
1 021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной, мясом	200	4,18	7,5	13,87	135,6
444,01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2
930,03	Напиток "Ягодно-фруктовый"	200	0,12	0	14,85	61,1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед		710	22,24	23,5	92,19	705,2
Итого за день			40,27	34,48	150,24	1206,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	7,19	9	35,79	242,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,4	0,5	8,6	47
Итого за Завтрак		525	14,11	14,5	73,35	510,1
Обед						
76	Салат из свеклы	80	0,88	3	5,18	48
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,6	38,16	277
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		700	21,26	23	118,87	737,76
Итого за день			35,37	37,5	190,22	1247,86

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1 066,01	Пудинг творожный	150	10,39	15	24,63	310
902	Молоко сгущенное	20	1,68	2	10,88	64,2
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,06	82,2
976,04	Фрукты свежие	100	0,42	0,32	10,82	49,35
Итого за Завтрак		500	15,64	18,52	78,29	569,55
Обед						
14519	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	80	1,52	4	5,97	64,1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	200	4,52	6,5	20,18	128
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	282,9
708,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка"	200			19	80
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед		710	22,75	24,5	81,9	669,3
Итого за день			38,29	43,02	170,19	1237,85
Итого за период			420,2	423,4	1767,9	12882,8
Среднее значение за период			42,018	42,341	176,794	1288,283

