

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 01 " 01 2025 г.

Директор Никомартовского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефимов

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-11 КЛАССОВ (1 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 490,00 РУБ.

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, 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
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6
898	Чай с лимоном	200	0,08		15,16	69,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1494,1	Вафли	25	3,02	4,85	27,5	168,4
978,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,86
Итого за Завтрак			11,32	12,42	92,20	550,26
Обед						
833,08	Салат из разных овощей с маслом растительным	100	1,82	9	9,5	134,8
1 021	Борщ с капустой, картофелем и	250	4,93	8	14,38	159,3
1 454,01	Пальмени отварные с маслом	200	7,3	12,72	42,4	308
830	Напиток из см ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	64,8
Итого за Обед			28,43	31,72	107,8	847,3
Итого за день			38,89	44,14	221,83	1672,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед

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
Завтрак						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,96	12
891	Омлет запеченный или паровой	180	16,47	20,7	18,45	274,32
919	Какао-напиток "Виташка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,6	21,4	109,6
978,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	9,8	47
Итого за Завтрак			25,81	25,28	65,64	636,92
Обед						
836	Огурцы свежие	100	0,8		10	55,1
139,09	Суп гороховый с мясом	250	7,035	7,5	21,48	174,2
893	Жаркое по-домашнему из говядины	200	16,54	16,39	45,45	392,09
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,93	120,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	64,8
Итого за Обед			29,895	25,88	129,57	875,29
Итого за день			55,475	51,14	192,21	1612,21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, 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
Завтрак						
1308	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	150
518	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,98	212,7
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	30	28,02	1,2	18,05	82,2
978,04	Фрукты свежие*	100	0,46	0,77	12,06	57,86
Итого за Завтрак			57,02	33,97	83,68	654,75
Обед						
812	Маринад овощной	100	2,05	10	11,62	150
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,08	7,5	9,2	154,7
1 078	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9
895	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,81	278
830	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	64,8
Итого за Обед			27,44	41,5	109,5	841
Итого за день			82,68	75,47	204,05	1641,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед) НКВ

Дни: 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						
1 058,01	Запеканка творожная (сырники)	180	13,87	16,86	29,84	365,05
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	98,3
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	58,9
887	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,6	21,4	109,6
978,04	Фрукты свежие*	100	0,48	0,77	12,08	57,85
Итого за Завтрак			21,04	22,23	94,76	688,7
Обед						
25	Винегрет овощной	100	2,4	6,66	12,15	113
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	164,4
1 237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	284,8
708,03	Напиток яблочный с Виташкой	200			19	80
887	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			33,26	28,86	108,8	955,1
Итого за день			54,29	50,89	203,56	1643,8

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

Дни: 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 мяса кур "Удачная"	80	16,65	8,57	12,72	177,23
995,00	Пюре картофельное	150	3,3	8,33	27,17	210
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
887	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,8	10,7	54,8
978,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,08	57,85
Итого за Завтрак			22,54	18,47	78,68	563,68
Обед						
820,13	Салат из б/к капусты с морковью и горошком	100	1,26	2,1	30	144,45
1 015	Суп-лапша на курином бульоне, мясом	250	5,48	9	15,3	137,6
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	9,5	10	5,48	250
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,82	289
928	Напиток из сухофруктов	200	0,48		27,49	115,7
887	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			30,87	29,1	158,88	1070,05
Итого за день			53,41	47,57	237,53	1633,73

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

Дни: суббота
 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						
25,04	Салат "Пестрый" с маслом растительным	80	1,12		6,64	29,73
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,9	350
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190
887	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Завтрак			23,81	24	84,9	638,23
Обед						
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,68	120,6
1 028,13	Колбаска рыбная	100	16,17	4	6,95	138,3
959	Рагу из овощей	180	3,65	8	28,48	188,7
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7
887	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	27,49	168,2
Итого за Обед			31,08	28	126,49	888,8
Итого за день			54,87	50	211,39	1506,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед)

Дни: понедельник
 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						
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	5,18	8	35,8	171
887	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
628	Чай с лимоном	200	0,06		16,18	59,9
1494	Вафли	25	3,02	4,65	27,50	188,4
878,04	Фрукты свежие	100	0,4	0,6	9,8	47
Итого за Завтрак			11,36	14,15	101,44	514,8
Обед						
961	Салат "Бурячок"	100	1,1	15	5,53	118,88
149,03	Суп из овощей	250	1,81	3,75	11,17	90,37
1 181	Котлета Московская	100	15,85	12	11,88	245
1 011,03	Макаронные изделия отварные	180	6,22	11	35,98	258
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	81,1
887	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
1 148,00	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	64,8
Итого за Обед			30,01	43,75	107,2	912,43
Итого за день			41,38	57,9	208,64	1427,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед)

Дни: вторник
 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						
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
935	Йогурт порционный	125	2,79	2,77	19,8	112
887	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
Итого за Завтрак			23,77	26,77	88,48	549,1
Обед						
839	Маринад овощной	100	1,86	11,38	10	141
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	250	2,87	5	19,29	135,8
1336,03	Гуляш из мяса свинины	100	8,35	7	9,88	132
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,08	9	52,82	289
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		18,84	80,7
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	64,8
887	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
Итого за Обед			27,89	34,38	135,64	911,8
Итого за день			51,66	61,15	205,12	1460,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед)

Дни: среда
 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						
1150/516	Котлета "Рыбка"	80	10,49	4	4,85	97,14
995	Пюре картофельное	150	2,58	4,03	18,13	123
888	Чай с лимоном*	200	0,06		4	59,9
887	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
878,04	Фрукты свежие*	100	0,4		8,8	47
Итого за Завтрак			16,21	9,03	51,18	386,54
Обед						
835	Помидоры свежие	100	1,1		13,78	81,83
1 021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной, мясом	250	5,22	9,97	17,34	189,5
444,01	Плов со свининой	220	13,72	15,5	38	350
930,03	Напиток "Ягодно-фруктовый"	200	0,12		14,85	81,1
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	64,8
887	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
Итого за Обед			28,73	26,87	107,96	805,73
Итого за день			44,94	35,9	159,12	1201,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед)

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 сливочным	220	8,09	10,55	39,37	255,9
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,39	152
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	18,05	82,2
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак			15,54	16,25	79,8	548,1
Обед						
75	Салат из свеклы	100	1,48	5	8,65	80
139,09	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	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной,	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед			23,27	27,25	124,07	808,37
Итого за день			38,81	43,51	203,87	1356,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед)

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						
1 073	Гудинг творожно-манный	180	18,2	17	26,73	350,2
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
1 188	Чай с сахаром	200			18	83,8
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	28,78	137
976,04	Фрукты свежие*	100	0,42	0,32	10,82	49,35
Итого за Завтрак			25,56	21,32	83,19	664,55
Обед						
14519	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	100	2,54	6,6	9,85	108,8
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	250	5,65	8,1	25,22	160
893,11	Грудка куриная с овощами	200	13,22	11,81	22,74	382,9
704	Напиток яблочный с Виташкой	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			26,22	28,51	100,92	843
Итого за день			51,78	49,83	184,11	1507,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед)

День: суббота
 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						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым соусом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4		7,3	37,16
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,8	307
1 188	Чай с сахаром	200			18	83,8
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 Завтрак			24,48	20	82,91	541,26
Обед						
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	49
139,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,81	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	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед			28,63	28	118,43	826,7
Итого за день			53,11	48	211,34	1367,9
Итого за период			690,85	615,50	2482,59	18052,99
Среднее значение за период			49,24	51,29	204,38	1505,25

Составил _____

