

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 29 " 11 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Азбука питания"
Е.А. Широкова
по безопасности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (родительская плата) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 166,00 РУБ.

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	8,2	8	31,68	205,6	0,07	1,3	38	0,16	127	138	30	
686	Чай с лимоном*	200	0,08		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,8	194,3	0,07	0,02	263	3,28	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие*	180	0,84	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			17,64	18	95,54	613,6	0,23	19,88	299	4,92	170	231	57	5

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8	0,13	1,13	386	0,89	180	348	29	4
1 188	Чай с сахаром	207			16,56	66,1								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			21,96	24	66,19	517,9	0,24	16,13	386	2,36	221	402	50	7

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
661	Котлета "Домашняя"	70	9,9	9	11,19	195	0,08	0,21	22	0,17	34	34	7	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	8,47	5	40,96	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			22,94	19	93,71	716,7	0,3	13,77	81	9,74	222	231	53	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
1 066,01	Залежанка творожная (сырники)	200	14	20	39,79	342	0,07	1,2	72	7,78	298	396	41	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
688	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,56		1,17	6	22	4	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			0,3	24	17	14	3
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		8,3	392	480	67	4
Итого за Завтрак			18,49	24	95,95	615,2	0,17	18,98	80	9,3	392	480	67	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
1 202,02	Срезы из куриной грудки с сыром	80	17,07	6,86	8,14	185,94	0,07	1,91	47,14	1,2	163,4	14,86	16	1,14
1 317,00	Картофель запеченный	150	3,3	5,77	28,9	171,58	0,08	33		2,34	20,77	96,92	38,08	1,15
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8				1,17	6	22	4	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,75	9	39	6	
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	0,06	0,05	133	6,76	240	418	78	4
Итого за Завтрак			26,39	20	97,17	645,5	0,38	35,44	194	6,76	240	418	78	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: суббота
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
25,04	Салат "Пестрый" с маслом растительным	60	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,6	350	0,15	0,14	48	13,96	198	196	22	2
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			23,7	25	100,2	711,4	0,32	22,23	68	18,19	364	379	83	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	7,2	10	43,3	220	0,18	1,59	50	0,36	170	249	69	1
97	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6		0,18	20	0,04	216	156	10	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
976,04	Фрукты свежие*	150	0,64	1	15,68	75,2	0,06	16		0,32	28	18	14	4
Итого за Завтрак			23,34	22	84,48	636,4	0,31	19,07	90	1,9	544	561	128	6

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ 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
Завтрак														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	180	17,7	22	25,95	384	0,12	0,88	438	1,02	407	501	38	4
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8								
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,17	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
Итого за Завтрак			23,4	28	78,5	637,3	0,21	3,99	450	1,42	441	579	59	4

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ 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
Завтрак														
1 150	Котлета из мяса кур	80	12,4	9	11,3	187,1	0,07	0,99	38	1,37	13	107	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,58		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	18	11	9	2
Итого за Завтрак			20,29	26	82,4	608,1	0,54	13,39	16	10,04	57	203	43	4

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ 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
Завтрак														
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,2	12	44,74	303,3	0,24	1,43	47	0,36	164	262	81	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,8	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			16,32	18	87,2	594,3	0,37	17,99	71	1,01	341	408	121	5

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ 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
Завтрак														
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2	0,08	0,88	108	0,32	237	329	35	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	8	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	200	0,8	1	19,8	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
Итого за Завтрак			22,83	21	90,83	650,8	0,19	20,88	116	1,93	336	417	84	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: суббота
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименования 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
Завтрак														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	80	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,6	307	0,11	72,82	1	2,74	97	212	47	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
976,04	Фрукты свежие*	170	0,68	1	18,66	79,9	0,05	17		0,34	27	19	15	4
Итого за Завтрак			21,92	20	97,27	537,8	0,25	95,61	1	6,18	145	299	86	8

Составил _____ Муфталиева Гамида Ислам Утвердил _____

