

СОГЛАСОВАНО:
Директор
" 01 " 04 2025 г.

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

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (субсидия) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 52,22 РУБ.

День: понедельник
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						
769	Булочка домашняя	80	6,04	9	49,48	315,2
707	Сок натуральный	200			22,4	95
Итого за Завтрак			6,04	9	71,88	410,2

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						
775	Булочка российская	80	6,03	7	49,14	198,5
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,8
Итого за Завтрак			6,71	7	74,77	319,1

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						
1 444	Сырная папочка	80	10,82	9	43,6	278
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак			10,88	9	58,76	337,9

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						
938,06	Булочка Романтика с творогом	70	7,74	9	27,77	223,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Завтрак			7,74	9	43,77	287,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
775,01	Булочка сахарная	80	6,03	7	49,14	198,5
930,03	Напиток из ягод с/м	200	0,12		14,85	61,1
Итого за Завтрак			6,15	7	63,99	259,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: суббота
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
948,00	Шаньга со сметаной	100	8,74	5	44,75	208,7
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Завтрак			8,74	5	60,75	272,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
769	Булочка домашняя	80	6,04	9	49,48	315,2
707	Сок натуральный	200			22,4	86
Итого за Завтрак			6,04	9	71,88	410,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
770	Булочка дорожная	80	5,88	14	46,07	251,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Завтрак			5,88	14	62,07	315,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1 444,00	Сырная палочка	80	10,82	9,33	43,6	278
930,05	Напиток с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
Итого за Завтрак			10,94	9,33	58,45	339,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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						
938,08	Булочка Романтика с повидлом	80	5,21	8	43,97	269,1
688	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
Итого за Завтрак			5,27	8	59,13	329

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

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						
934	Булочка "Веснушка"	80	6,87	5	47,22	262,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Завтрак			6,87	5	63,22	326,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

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						
938,07	Булочка "Ромашка"	70	5,7	9	47,65	295,3
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
Итого за Завтрак			9,54	13	62,03	447,3
Итого за период			90,8	104,33	750,7	4084
Среднее значение за период			7,57	8,69	62,56	337,83

Составил _____

