

СОГЛАСОВАНО:
Директор

« 21 » 04 2025 г.

Директор Нижегородского филиала ООО "Азбука питания"

01.04.2025

УТВЕРЖДАЮ:
С.А.Ефанов

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (субвенция) (1 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 172,00 РУБ.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

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
886	Чай с лимоном	200	0,06		15,18	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
789(22)	Булочка Домашняя	50	3,77	5,6	30,9	186,87
976,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		575	12,07	13,37	96,6	578,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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	0,83		1,95	12
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,18	17	5,85	238,6
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,8	10,7	54,8
919	Какао-напиток "Виташка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194
976,04	Фрукты свежие	100	0,07	0	9,92	33
Итого за Завтрак		500	21,83	20,78	42,46	532,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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	130	5,21	4	35,5	184,4
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		555	30,42	32,77	76,62	612,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг
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						
1 086,01	Запеканка творожная (сырники)	140	10,79	13,11	23,2	283,93
902	Молоко стуженное	30	2,37	3	18,32	96,3
886	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		600	16,89	18,08	82,8	580,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

		День: пятница				
		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						
5 859,00	Котлета из мяса кур "Удачная"	80	16,65	8,57	12,72	177,13
995,00	Пюре картофельное	130	2,16	3,5	18,58	106,6
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
978,04	Фрукты свежие	100	0,49	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		535	21,86	13,84	70,74	473,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

		День: понедельник				
		Неделя: 2				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,8	10,7	54,8
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,18	59,9
769(22)	Булочка Домашняя	50	3,77	5,8	30,9	198,97
978,04	Фрукты свежие	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак		570	11,56	14,9	102,16	529,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

		День: вторник				
		Неделя: 2				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
881	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,8
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
935	Йогурт порционный	125	2,79	2,77	18,8	112
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
Итого за Завтрак		500	20,83	20,77	54,83	483,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда						
Неделя: 2						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	130	2,24	3,5	18,58	106,6
919	Какао-напиток "Витолка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,88	14,04	164
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
978,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		525	18,03	10,88	58,05	501,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

		День: четверг Неделя: 2				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,18	9	35,79	242,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
978,04	Фрукты свежие	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак		525	14,11	14,5	73,35	510,1

День: пятница
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						
1 066,01	Пудинг творожный	150	10,33	16	24,53	310
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	84,2
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	18,06	82,2
976,04	Фрукты свежие (груша)	100	0,42	0,32	10,82	49,35
Итого за Завтрак		500	15,54	19,52	73,29	589,55
Итого за период			183,0	178,6	733,8	5371,4
Среднее значение за период			18,30	17,86	73,38	537,14

