

СОГЛАСОВАНО:

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А.Широканова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

" 19 " 19 МБОУ
"СШ №10"
2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗОВАННОГО (ПОЛДНИК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ (родительской платы) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 47,00 РУБ.**

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Полдник														
1 437,01	Оладьи	100	8,49	14	39,73	356	0,13	0,7	36	5,23	73	120	18	1
902	Молоко сгущенное	25	1,98	2	13,6	80,3	0,02	0,25	11	0,05	77	55	9	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Полдник			10,47	16	69,33	500,1	0,15	0,95	47	5,28	150	175	27	1
Итого за день			10,47	16	69,33	500,1	0,15	0,95	47	5,28	150	175	27	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Полдник														
942.07	Слойка со сгущенкой	70	5,14	9	42,1	275,1	0,08	0,02	306	3,8	9	60	10	1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Полдник			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1
Итого за день			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 лет

№ 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
Полдник														
767	Булочка ванильная.	60	5,08	5	34,5	205,6	0,1		163	2,34	15	55	18	1
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Полдник			5,08	5	56,9	300,6	0,14	4	163	2,74	55	79	36	2
Итого за день			5,08	5	56,9	300,6	0,14	4	163	2,74	55	79	36	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Полдник														
1 444	Сырная палочка	60	6,12	7	32,7	208,5	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Полдник			6,12	7	48,7	272,3	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1
Итого за день			8,12	7	48,7	272,3	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Полдник														
942,02	Слойка с вишней	70	5,14	9	42,1	275,1	0,08	0,02	306	3,8	9	60	10	1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Полдник			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1
Итого за день			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Полдник														
942.07	Слойка со сгущенкой	70	5,14	9	42,1	275,1	0,08	0,02	306	3,8	9	60	10	1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Полдник			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1
Итого за день			5,2	9	57,26	335	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Полдник														
769	Булочка домашняя	100	7,55	12	61,85	394	0,13		64	1,19	8	74	12	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Полдник			7,55	12	77,85	457,8	0,13		64	1,19	8	74	12	1
Итого за день			7,55	12	77,85	457,8	0,13		64	1,19	8	74	12	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Полдник														
1 444	Сырная палочка	60	8,12	7	32,7	208,5	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1
393	Компот из вишни	200	0,24		21,14	87,4	0,01	4,5		0,09	12	9	8	
Итого за Полдник			8,36	7	53,84	295,9	0,13	4,58	156	2,86	119	140	33	1
Итого за день			8,36	7	53,84	295,9	0,13	4,58	156	2,86	119	140	33	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

№ 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
Полдник														
775.01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
935.01	Йогурт питьевой	150	3,01	2	5,28	52,4	0,04	0,13	16	0,07	26	48	14	
Итого за Полдник			6,78	6	35,99	176,5	0,1	0,18	149	1,82	35	87	20	
Итого за день			6,78	6	35,99	176,5	0,1	0,18	149	1,82	35	87	20	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Полдник														
938,06	Булочка Романтика с творогом	70	7,74	9	27,77	223,5	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Полдник			7,74	9	43,77	287,3	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1
Итого за день			7,74	9	43,77	287,3	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1



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

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД)
 ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (родительская плата) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
 СТОИМОСТЬЮ 200,00 РУБ.**

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ День: понедельник Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 1 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	0,06	18,8	11	2,37	57	60	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 454.01	Пельмени отварные с маслом	220	8,03	14	46,64	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	15	1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	0,01	0,06	30	0,08	17	12	2	
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1			24		0,08	5	4	4
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,8	137	0,06			0,56	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			26,43	31	107,8	917,3	0,34	47,7	164	10,6	271	366	94	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ День: вторник Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 1 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
139.09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	156,6	0,23	11,6		2,45	44	108	39	2
1 053.02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893	Жаркое по-домашнему из говядины	220	18,2	18	50	431,3	0,19	23,7	31	0,66	25	265	51	4
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
1 192	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,2	134,3	0,03			0,6	5	21	4	
Итого за Обед			33,75	34	148,14	913,4	0,57	45,8	31	6,12	146	472	139	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ День: среда Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 1 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	0,06	30,1	8	2,36	47	49	21	1
1 053.02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 076	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	0,23	24,4	6077	3,35	25	241	15	5
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	0,2	31,3	36	0,23	57	119	40	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,8	137	0,06			0,56	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			28,63	39	110,34	924,9	0,6	115	6123	8,99	187	498	110	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 1 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	0,03	2,58	4	1,88	19	62	10	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8								
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	0,05		28	0,32	6	96	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,8	137	0,06			0,56	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			34,24	23	116,75	920,3	0,24	143	32	7,42	63	223	78	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ День: пятница Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 1 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	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	0,05	1,28	9	5,45	15	47	9	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	10,2	10	5,46	250	0,08	2,5	12	3,26	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,06	8	52,62	289	0,21		28	0,62	57	235	179	6
706,03	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,8	137	0,06			0,56	10	32	8	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
Итого за Обед			29,26	27	133,86	956,8	0,75	31,9	99	10,2	299	636	252	11

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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
Обед														
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	120,6	0,08	19,8	10	2,38	33	53	22	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 028,13	Колбаска рыбная	100	12,2	4	6,95	138,3	0,11	1,46	45	0,91	46	215	45	1
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	0,16	54		3,69	63	106	46	2
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,8	137	0,06			0,56	10	32	8	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
Итого за Обед			29,55	25	126,54	802,7	0,5	76,9	181	10,3	197	524	156	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Обед														
1 745	Уха Ростовская НЖВ	250	1,71	2	13,67	77,6	0,1	16,4	9	0,12	19	53	20	1
1 161	Котлета Московская.	100	15,85	12	11,68	245	0,08	0,14		2,77	18	164	25	3
1 011,03	Спагетти отварные (ДИПИ)	180	6,22	11	35,96	266	0,14	2,86	16	11,8	20	73	26	1
930,03	Напиток из вишни с/м	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	160	1,63	1,08	1368	13	478	3112	903	28
Итого за Обед			29,6	30,65	117,04	878,2	1,98	44,5	1393	31,1	570	3472	1006	34

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Обед														
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	4,3	5	16,45	157,8	0,13	20,1		1,15	15	65	27	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе (Онищенко)	100	14,01	15	9,21	217,9	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
0,05	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4,01	5	42	264,6	0,14		7	4,32	187	181	36	1
925	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,46		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,2	129,6	0,1	0,02			12		18	2
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			29,43	28	122,13	919,5	0,44	38,8	8	9,37	269	436	115	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Обед														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	0,06	18,6	11	2,37	57	60	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свиной	220	13,72	15,5	39,8	391,6	0,39	2,07		5,26	34	216	56	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,2	129,6	0,1	0,02			12		18	2
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,8	137	0,06			0,56	10	32	8	
1 192	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,24	134,3	0,03			0,6	5	21	4	
Итого за Обед			32,68	30,5	157,83	1070,6	0,63	31,2	11	11,3	174	396	134	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции	Б			ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
139,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,48	156,6	0,23	11,6		2,45	44	108	39	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	220	12,2	11	46,64	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	15	1
986	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,6		0,03	15	0,04	9	6	1	
926	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,6		0,06	22	18	13	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	21,2	129,6	0,1	0,02		0,56	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной	50	4,26	2	21,2	129,6	0,1	0,02			12	12	18	2
Итого за Обед			30,73	25	144,09	922,6	0,48	23,7	86	13,4	152	289	101	5

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	0,11	16,3	8	2,41	29	74	26	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893,11	Грудка куриная с овощами	220	13,6	14	25,02	354,6	0,6	29,5	1	3,43	38	224	55	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной	50	4,26	2	21,2	129,6	0,1	0,02			12	12	18	2
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			28,35	26	112,81	843,9	0,87	50,6	70	11	256	529	147	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
138,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1	0,09	14,1	12	0,16	12	54	21	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
319	Оладьи из печени	100	13,1	11	10,9	194,2	0,32	33	8216	5,52	21	327	21	7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	198,3	0,05		28	0,32	6	96	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		20,5	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
806,01	Коржик молочный	45	2,97	5	20,7	178,7	0,04	0,06	178	2,15	8	29	5	
Итого за Обед			29,74	28	133,08	948,8	0,71	188	8434	8,99	87	617	120	11

Составил _____ Муфталиева Гаида Исламовна

Утвердил _____

М.П.



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

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: понедельник Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 1 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	Ca	P	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	31,7	205,6	0,07	1,3	36	0,16	127	138	30	
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,2	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,6	194,3	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,7	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			17,64	18	95,5	613,6	0,23	19,9	299	4,92	170	231	57	5

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: вторник Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 1 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	Ca	P	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	190	348	29	4
1 188	Чай с сахаром	207			16,6	66,1								
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,8	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			21,96	24	66,2	517,9	0,24	16,1	386	2,36	221	402	50	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: среда Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 1 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
516	Котлета Домашняя с макаронными изделиями отварными с маслом 70/150	220	17,36	14	52,2	429,7	0,17	0,21	37	9,07	49	83	16	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,4	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,8	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			23,93	19	93,7	716,7	0,3	13,8	61	9,74	222	231	53	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 1 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 066,01	Запеканка творожная (сырники)	200	14	20	39,8	342	0,07	1,2	72	7,78	298	396	41	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,9	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,2	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	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			18,49	24	96	615,2	0,17	19	80	9,3	392	480	67	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: пятница Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Неделя: 1 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 202,02	Картофель запеченный с зразами из куриной грудки с сыром	250	15,6	12	35	207,4	0,08	2,39	61	1,5	205	260	28	2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	

775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,7	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
Итого за Завтрак			21,62	20	97,1	645,5	0,38	35,4	194	6,76	240	418	76	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	14	196	196	22	2
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,1	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	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	711,4	0,32	22,2	68	18,2	364	379	83	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,1	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,7	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			23,34	22	94,5	636,4	0,31	19,1	90	1,9	544	561	128	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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)

Неделя: 2

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														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	180	17,7	22	26	384	0,12	0,88	436	1,02	407	501	36	4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,2	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
Итого за Завтрак			23,4	26	76,5	637,3	0,21	3,99	450	1,42	441	579	59	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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)

Неделя: 2

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														
516	Мясо тушеное в соусе (свинина) с макаронными изделиями отварными с маслом 80/150	230	17,15	25	44	432,7	0,48	0,83	16	9,55	33	175	29	2
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,2	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
Итого за Завтрак			20,29	26	82,4	608,1	0,54	13,4	16	10	57	203	43	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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)

Неделя: 2

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														
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,2	12	44,7	303,3	0,24	1,43	47	0,36	164	262	81	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,4	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	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			16,32	18	87,2	594,3	0,37	18	71	1,01	341	408	121	5

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	28,7	350,2	0,08	0,68	108	0,32	237	329	35	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,9	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
Итого за Завтрак			22,83	21	90,6	650,8	0,19	20,9	116	1,93	336	417	64	5

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	Мg	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	60	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	72,8	1	2,74	97	212	47	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,6	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
976,04	Фрукты свежие*	170	0,68	1	16,7	79,9	0,05	17		0,34	27	19	15	4
Итого за Завтрак			21,92	20	97,3	537,8	0,25	95,6	1	6,18	145	299	86	8

Составил _____ Муфталиева Гамида Ислам Утвердил _____
М.П.

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 29 " 11 2024 №10

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (1 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 414,00 РУБ.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"
Е.А. Широконова
по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Ca	P	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	31,7	205,6	0,07	1,3	36	0,16	127	138	30	
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,2	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,6	194,3	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,7	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			17,64	18	95,5	613,6	0,23	19,9	299	4,92	170	231	57	5
Обед														
75	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	0,05	3,1	61	3,9	146	157	31	1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,3	147,5	0,06	18,6	11	2,37	57	60	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	220	8,03	14	46,6	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	15	1
986	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	0,01	0,06	30	0,08	17	12	2	
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,9	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			26,43	43	108	917,3	0,34	47,7	164	10,6	271	366	94	4
Итого за день			38,89	61	222	1572,4	0,57	67,6	463	15,5	441	597	151	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед 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	Ca	P	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	190	348	29	4
1 188	Чай с сахаром	207			16,6	66,1								
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,8	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			21,96	24	66,2	517,9	0,24	16,1	386	2,36	221	402	50	7
Обед														
1 005	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5	2,61	61,6	0,02	5,55		2,31	23	28	13	1
139,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,5	156,6	0,23	11,6		2,45	44	108	39	2
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893	Жаркое по-домашнему из говядины	220	18,2	18	50	431,3	0,19	23,7	31	0,66	25	265	51	4
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			32,09	34	121	913,4	0,57	45,8	31	6,12	146	472	139	9
Итого за день			54,05	58	187	1431,3	0,81	61,9	417	8,48	367	874	189	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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" с макаронными изделиями отварными с маслом 70/150	220	17,36	14	52,2	429,7	0,17	0,21	37	8,26	49	83	16	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,4	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,8	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			23,93	19	93,7	716,7	0,3	13,8	61	9,74	222	231	53	4
Обед														
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,4	115,9	0,02	4,46	2	2,67	39	38	12	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	0,06	30,1	8	2,36	47	49	21	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 076	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9	0,23	24,4	6077	3,35	25	241	15	5
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,6	276	0,2	31,3	36	0,23	57	119	40	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,9	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			28,63	39	110	924,9	0,6	115	6123	8,99	187	498	110	8
Итого за день			52,56	58	204	1641,6	0,9	129	6184	18,7	409	729	163	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Запеканка творожная (сырники)	200	14	20	39,8	342	0,07	1,2	72	7,78	298	396	41	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,9	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,2	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
893	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	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			18,49	24	96	615,2	0,17	19	90	9,3	392	480	67	4
Обед														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом. Степной	100	1,4	4	7,3	37,2	0,07	9,65		4,58	19	46	20	1
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	0,03	2,58	4	1,88	19	62	10	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8								
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42	264,6	0,05		28	0,32	6	96	32	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,6	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			32,96	26	111	920,3	0,24	143	32	7,42	63	223	78	4
Итого за день			51,45	50	207	1535,5	0,41	162	112	16,7	455	703	145	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед 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	Картофель запеченный с зразами из куриной грудки с сыром	250	15,6	12	35	207,4	0,08	2,39	61	1,5	205	260	28	2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,7	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
Итого за Завтрак			21,62	20	97,1	645,5	0,38	35,4	194	6,76	240	418	76	4
Обед														
1 157	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	0,03	7,15	50	0,2	177	117	22	1
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	0,05	1,28	9	5,45	15	47	9	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	9,5	10	5,46	250	0,08	2,5	12	3,26	34	180	25	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,6	289	0,21		28	0,62	57	235	179	6
706,03	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,6	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
Итого за Обед			33,96	33	127	994,1	0,75	31,9	99	10,2	299	636	252	11
Итого за день			55,58	53	224	1639,6	1,13	67,4	293	16,9	539	1054	328	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,1	190	0,04	1,3	20	0,01	128	116	31	1
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,7	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			23,34	22	94,5	636,4	0,31	19,1	90	1,9	544	561	128	6
Обед														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	5,5	9,71	112,8	0,07	11,2		3,12	25	50	24	1
1 745	Уха Ростовская НЖВ	250	1,71	2	13,7	77,6	0,1	16,4	9	0,12	19	53	20	1
1 161	Котлета Московская.	100	15,85	12	11,7	245	0,08	0,14		2,77	18	164	25	3
1 011,03	Спагетти отварные (ДИПИ)	180	6,22	11	36	266	0,14	2,86	16	11,8	20	73	26	1
930,03	Напиток из вишни с/м	200	0,12		14,9	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	160	1,63	1,08	1368	13	478	3112	903	28
Итого за Обед			32,01	36,2	127	991	2,05	55,6	1393	31,1	570	3472	1006	34
Итого за день			55,35	58,2	221	1627,4	2,36	74,7	1483	33	1114	4033	1134	40

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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														
958	Омлет запеченый или паровой с сыром	180	17,7	22	26	384	0,12	0,88	436	1,02	407	501	36	4
1 198	Чай с сахаром	200			16	63,8								
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,2	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
Итого за Завтрак			23,4	26	76,5	637,3	0,21	3,99	450	1,42	441	579	59	4
Обед														
839	Салат из отварной свеклы с яблоками с маслом растительным	100	1,14	3	9,13	71,4	0,02	10		1,45	30	33	18	2
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	250	2,15	5	16,5	98,9	0,13	20,1		1,15	15	65	27	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе (Онищенко)	100	14,01	15	9,21	217,9	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
0,05	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,52	1	50,4	241,6	0,14		7	4,32	187	181	36	1
925	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		19,8	80,7	0,01	6,46		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			33,8	26	129	644,2	0,44	38,8	8	9,37	269	436	115	7
Итого за день			57,2	52	206	1481,5	0,65	42,8	458	10,8	710	1015	174	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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														
516	Мясо тушеное в соусе (свинина) с макаронными изделиями отварными с маслом 80/150	230	17,15	25	44	432,7	0,48	0,83	16	9,55	33	175	29	2
686	Чай с лимоном*	200	0,06		4	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
Итого за Завтрак			20,29	26	82,4	608,1	0,54	13,4	16	10	57	203	43	4
Обед														
1 005	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5	2,61	61,6	0,02	5,55		2,31	23	28	13	1
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	5	17,3	147,5	0,06	18,6	11	2,37	57	60	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свиной	220	13,72	15,5	38	350	0,39	2,07		5,26	34	216	56	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 192	Пряник (порц.)	40	2,52	1	30,2	134,3	0,03			0,6	5	21	4	
Итого за Обед			28,73	31,5	135	957,3	0,63	31,2	11	11,3	174	396	134	6
Итого за день			49,02	57,5	217	1565,4	1,17	44,6	27	21,3	231	599	177	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	44,7	303,3	0,24	1,43	47	0,36	164	262	81	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	4	14,4	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
697	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	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			16,32	18	87,2	594,3	0,37	18	71	1,01	341	408	121	5
Обед														
999	Салат Бурячок	100	1,1	15	5,53	162,7	0,02	7,2		6,69	28	32	17	1
139,09	Суп гороховый	250	5,88	6	21,5	156,6	0,23	11,6		2,45	44	108	39	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	220	12,2	13	46,6	339,1	0,13	2	62	3,78	33	87	15	1
986	Сметана порц.	10	0,25	2	0,34	20,6		0,03	15	0,04	9	6	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,5	115,7	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			27,02	40	126	952	0,48	23,7	86	13,4	152	289	101	5
Итого за день			43,34	58	213	1546,3	0,85	41,7	157	14,4	493	697	222	10

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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														
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,7	350,2	0,08	0,68	108	0,32	237	329	35	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,9	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
893	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
Итого за Завтрак			22,83	21	90,6	650,8	0,19	20,9	116	1,93	336	417	64	5
Обед														
75	Салат Рыжик	100	6,18	10	4,28	159,9	0,05	3,1	61	3,9	146	157	31	1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,2	137,9	0,11	16,3	8	2,41	29	74	26	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893,11	Грудка куриная с овощами	220	14,55	13	25	399,2	0,6	29,5	1	3,43	38	224	55	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,9	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,6	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			33,35	34	107	983,6	0,87	50,6	70	11	256	529	147	7
Итого за день			56,18	55	197	1634,4	1,06	71,4	186	12,9	592	946	211	12