

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" " 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Нижневартковского филиала
ООО "Азбука питания"
С.А.Ефанов

**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
СТОИМОСТЬЮ 410,00 РУБ.**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	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	200	5,19	8	35,6	171
810,14	Бутерброд с сыром с хлебом пшеничным	50	8,4	6	30,83	210
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	168,4
976,04	Фрукты свежие	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак		575	17,07	19,15	118,89	656,3
Обед						
951	Салат "Бурячок"	60	0,66	9	3,32	70
149,03	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3
1 161	Котлета Московская.	90	14,27	6	10	190
1 011,03	Макаронные изделия отварные	150	5,18	9	29,97	221,9
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	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		750	26,57	29	95,09	748,6
Итого за день			43,64	48,15	213,98	1404,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
935	Йогурт порционный	125	2,79	2,77	19,6	112
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Завтрак		500	20,63	20,77	54,83	483,1
Обед						
817	Маринад овощной	60	1,12	4	6,97	90,36
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	4	15,43	108,6
1336,03	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
925	Напиток из citrusовых	200	0,14		19,84	80,7
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 669	Плюшка Московская	70	5,68	4,36	40,08	222
Итого за Обед		830	28,79	28,36	160,06	1007,76
Итого за день			49,42	49,13	214,89	1490,86

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
835	Помидоры свежие	30	0,33	0	4,13	37,1
1150/516	Котлета " Рыбка"	70	9,18	3,5	4,25	85
995	Пюре картофельное	130	2,24	3,5	16,58	106,6
919	Какао-напиток "Витошка", обоготенный	200	3,53	2,98	14,04	194
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		555	18,36	10,98	62,18	538,2
Обед						
836	Огурцы свежие	60	0,48		6	33
1 021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной ,мясом	200	4,18	7,5	13,87	135,6
444,01	Плов со свининой	200	12,47	14	31,2	309,2
707	Сок натуральный	200			22,4	95
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		710	21,94	23,5	97,48	706,1
Итого за день			40,3	34,48	159,66	1244,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	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	200	7,19	9	35,79	242,6
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак		525	14,11	14,5	73,35	510,1
Обед						
75	Салат из свеклы	60	0,89	3	5,19	48
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,6	38,16	277
928	Напиток из сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,76	77,76
934	Булочка "Веснушка"	70	6	4,37	41,31	229,6
Итого за Обед		770	27,26	27,37	158,18	967,36
Итого за день			41,37	41,87	231,53	1477,46

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1 073	Пудинг творожно-манный	150	10,33	15	24,53	310
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,06	82,2
976,04	Фрукты свежие	100	0,42	0,32	10,82	49,35
Итого за Завтрак		500	15,54	18,52	78,29	569,55
Обед						
14519	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,52	4	5,97	64,1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной,мясом	200	4,52	6,5	20,18	128
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	262,9
706,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка"	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
1 192	Пряник	25	0,95	1	6,4	40,2
Итого за Обед		735	23,7	25,5	98,3	708,5
Итого за день			39,24	44,02	176,59	1278,05
Итого за период			214,0	217,7	996,7	6895,6
Среднее значение за период			42,794	43,53	199,33	1379,114

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" " 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Нижневартковского филиала
ООО "Азбука питания"
С.А.Ефанов

**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
ДЛЯ ДЕТЕЙ с 12 лет ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
СТОИМОСТЬЮ 410,00 РУБ.**

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

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	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	5,19	8	35,6	171
810,14	Бутерброд с сыром с хлебом пшеничным	50	8,4	6	30,83	210
686	"Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
1494	Вафли	25	3,02	4,65	27,50	168,4
976,04	Фрукты свежие	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак			17,07	19,15	118,89	656,3
Обед						
951	Салат "Бурячок"	100	1,1	15	5,53	116,66
149,03	Суп из овощей	250	1,91	3,75	11,17	90,37
1 161	Котлета Московская.	100	15,85	12	11,68	245
1 011,03	Макаронные изделия отварные	180	6,22	11	35,96	266
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148,00	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
Итого за Обед			30,01	43,75	107,2	912,43
Итого за день			47,08	62,9	226,09	1568,73

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

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
891	Омлет запеченый или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
935	Йогурт порционный	25	2,68	1	13,38	68,5
897	Хлеб пшеничный	125	2,79	2,77	19,6	112
Итого за Завтрак			23,77	26,77	69,48	549,1
Обед						
839	Маринад овощной	100	1,86	11,38	10	141
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	250	2,67	5	19,29	135,8
1336,03	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 669	Плюшка Московская	70	5,68	4,36	40,08	222
Итого за Обед			33,57	38,74	175,72	1133,8
Итого за день			57,34	65,51	245,2	1682,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак, обед)

День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
835	Помидоры свежие	30	0,33	0	4,13	37,1
1150/516	Котлета "Рыбка"	80	10,49	4	4,85	97,14
995	Пюре картофельное	150	2,58	4,03	19,13	123
686	Чай с лимоном*	200	0,06		4	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак			16,54	9,03	55,29	432,64
Обед						
836	Огурцы свежие	100	0,8		10	55,1
1 021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной, мясом	250	5,22	9,37	17,34	169,5
444,01	Плов со свининой	220	13,72	15,5	38	350
707	Сок натуральный	200			22,4	95
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			28,73	26,87	111,75	802,9
Итого за день			45,27	35,9	167,04	1235,54

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

День: четверг
 Неделя: 2

№ рец.	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	220	8,09	10,56	39,37	266,9
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак			15,54	16,26	79,6	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
934	Булочка "Веснушка"	70	6	4,37	41,31	229,6
Итого за Обед			29,27	31,62	165,38	1037,97
Итого за день			44,81	47,88	212,83	1586,07

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

День: пятница
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2
902	Молоко гущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137
976,04	Фрукты свежие*	100	0,42	0,32	10,82	49,35
Итого за Завтрак			25,56	21,32	93,19	664,55
Обед						
14519	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	100	2,54		9,95	106,8
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	362,9
704	Напиток яблочный с Витожкой	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
1 192	Пряник	25	0,95	1	6,4	40,2
Итого за Обед			26,22	21,91	100,92	843
Итого за день			51,78	43,23	194,11	1507,55
Итого за период			246,28	255,42	1045,27	7580,79
Среднее значение за период			49,26	51,08	209,05	1516,16