

СОГЛАСОВАНО

Директор



Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука Питания"

УТВЕРЖДАЮ

С.А.Ефанов



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

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Полдник						
769(22)	Булочка Домашняя					
1 188	Чай с сахаром	50	3,77	5,8	30,9	196,87
Итого за Полдник		200			16	63,8
			3,77	5,8	48,9	260,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Полдник						
775	Булочка Российская					
1188	Чай с сахаром	80	6,03	7	49,14	198,5
Итого за Полдник		200			14,00	63,8
			6,03	7	49,14	262,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Полдник						
1494	Вафли					
686	Чай с лимоном	50	6,04	9,3	55	338,8
Итого за Полдник		200	0,06		16,16	58,9
			6,1	9,3	70,16	396,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Полдник						
1 444	Сырная палочка					
1 188	Чай с сахаром	60	8,12	7	32,7	208,5
Итого за Полдник		200			16	63,8
			8,12	7	48,7	272,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
			4	5	6		
1	2	3				7	
Полдник							
775,01	Булочка сахарная						
688	Чай с лимоном	80	6,03	7		49,14	
Итого за Полдник		200	0,06			15,16	198,5
			6,09	7		64,3	59,9
							258,4

День: пятница
Неделя: 1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
			4	5	6		
1	2	3				7	
Полдник							
789(22)	Булочка домашняя						
688	Чай с лимоном	50	3,77	5,8		30,9	
Итого за Полдник		200	0,08			15,16	196,87
			3,83	5,8		46,06	59,9
							256,77

День: понедельник
Неделя: 2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
			4	5	6		
1	2	3				7	
Полдник							
770	Булочка дорожная						
1 188	Чай с сахаром	80	5,88	14		48,07	
Итого за Полдник		200				18	251,8
			5,88	14		62,07	63,8
							315,6

День: вторник
Неделя: 2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
			4	5	6		
1	2	3				7	
Полдник							
1 444	Сырная палочка						
393	Напиток из ягод см	80	10,62	9,33		43,6	
Итого за Полдник		200	0,24			21,14	278
			11,06	9,33		64,74	87,4
							365,4

День: среда
Неделя: 2

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

		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
Полдник						
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1
886	Чай с лимоном	200	0,06		15,18	59,9
Итого за Полдник			3,83	4	45,87	184

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

		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
Полдник						
934	Булочка Веснушка	80	6,87	5	47,22	282,4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
Итого за Полдник			6,87	5	63,22	326,2
Итого за период			81,88	73,83	581,16	2898,34
Среднее значение за период			8,188	7,383	58,116	289,834

Составил _____