



Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука Питания"



01 апреля 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (1 СМЕНА) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ СТОИМОСТЬЮ 430,00 РУБ.

№ рец.	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 оливочным	200	5,1	8	24,1	195,8
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,88	88,5
788(22)	Булочка Домашняя	50	3,77	5,8	30,9	196,87
876,04	Фрукты свежие	100	0,48	0,77	12,08	57,85
Итого за Завтрак		575	12,07	13,37	95,8	578,72
Обед						
833,08	Салат из разных овощей с маслом растительным	80	0,78	6	5,75	80,88
1 021	Борщ с капустой, картофелем с сметаной, мясом	200	4,17	6	13,91	129,8
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,6	36,16	277
830	Напиток из см ягод	200	0,12		14,85	61,1
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
Итого за Обед		700	19,15	27	101,48	708,74
Итого за день			31,22	40,37	197,08	1287,46

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
Завтрак						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	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
876,04	Фрукты свежие	100	0,07	0	9,92	33
Итого за Завтрак		500	21,83	20,78	42,48	532,4
Обед						
836	Огурцы свежие	80	0,48		6	33
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
898	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,95	10,8	33,84	352,89
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		25,83	120,6
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
Итого за Обед		700	26,66	18,2	111,5	803,55
Итого за день			48,48	38,98	153,98	1335,95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак						
1308	Котлета куриная	100	18,23	28	0,2	150
516	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4
1110	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	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		555	30,42	32,77	75,52	612,75
Обед						
812	Маринад овощной	80	1,12	4	6,97	90,38
124	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	2,67	6,5	7,36	127,3
1076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4
995	Пюре картофельное	150	2,59	4,04	19,13	123
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		750	23,4	25,54	77,01	884,46
Итого за день			53,82	58,31	152,53	1297,21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Завтрак						
1068,01	Запеканка творожная (сырники)	140	10,79	13,11	23,2	283,93
802	Молоко огущенное	30	2,37	3	16,32	96,3
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,06	82,2
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		500	16,89	18,08	82,8	580,18
Обед						
25	Винегрет овощной	80	1,44	4	5,88	67,7
167	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,83	147,5
1237	Птица запеченная	100	12,7	2	2,09	102,64
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
708,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка"	200			19	80
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		760	28,88	24	93,57	751,64
Итого за день			43,77	42,08	176,37	1331,82

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница
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
Завтрак						
5859,00	Котлета из мяса кур "Удачная"	80	16,65	8,57	12,72	177,13
995,00	Пюре картофельное	130	2,16	3,5	16,58	106,6
1188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		535	21,95	13,84	70,74	473,88
Обед						
820,13	Салат из блк капусты с морковью и горошком	80	0,78	1,28	18,01	86,67
1015	Суп-лапша на курином бульоне, мясом	200	4,38	6	12,29	110
1051,01	Свинина по-строгановски	90	9,18	9,9	4,9	231
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
928	Напиток из сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
Итого за Обед		750	23,14	26,16	134,55	917,47
Итого за день			47,09	40	205,29	1391,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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	6,19	8	35,8	171
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,8	10,7	54,8
688	Чай с лимоном	200	0,06		16,16	59,9
789(22)	Булочка Домашняя	50	3,77	5,8	30,9	198,87
978,04	Фрукты свежие	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак		570	11,56	14,9	102,16	529,57
Обед						
951	Салат "Бурячок"	80	0,66	9	3,32	70
149,03	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3
1 181	Котлета Московская,	90	14,27	6	10	190
1 011,03	Макаронные изделия отварные	160	6,18	9	29,97	221,9
930,03	Напиток из см 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		760	28,57	29	95,09	748,6
Итого за день			38,13	43,9	197,25	1278,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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	16,16	17	6,85	238,8
1 188	Чай с сахаром	200			18	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	80	1,12	4	6,97	90,36
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	4	15,43	108,8
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 цитрусовых	200	0,14		18,84	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
Итого за Обед		760	23,11	24	119,98	785,76
Итого за день			43,74	44,77	174,81	1268,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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						
1160/616	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 "Витощка", обогащенный витаминами	200	3,53	2,98	14,04	194
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
978,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак		525	18,03	10,98	58,05	501,1
Обед						
835	Помидоры свежие	80	0,66		8,28	66
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
930,03	Напиток "Ягодно-фруктовый"	200	0,12	0	14,85	61,1
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	22,24	23,5	92,19	705,2
Итого за день			40,27	34,48	150,24	1206,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Завтрак						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	7,19	9	35,79	242,8
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
978,04	Фрукты свежие	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак		625	14,11	14,5	73,35	510,1
Обед						
75	Салат из свеклы	60	0,89	3	5,19	48
139,08	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	0,48		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	12,78	77,76
Итого за Обед		700	21,26	23	118,87	737,76
Итого за день			35,37	37,5	190,22	1247,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Завтрак						
1 066,01	Пудинг творожный	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	16,08	82,2
978,04	Фрукты свежие	100	0,42	0,32	10,82	49,35
Итого за Завтрак		500	15,54	18,52	78,29	569,55
Обед						
14518	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	60	1,82	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
708,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витощка"	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
Итого за Обед		710	22,75	24,5	91,9	668,3
Итого за день			38,29	43,02	170,19	1237,85
Итого за период			420,2	423,4	1767,9	12882,8
Среднее значение за период			42,018	42,341	176,784	1288,283