

СОГЛАСОВАНО:  
Директор

№ \_\_\_\_\_ от 01.04.2023 г.



Директор Нижегородского филиала ООО "Азбука питания" О.А.Ефремов

01.04.2023



УТВЕРЖДАН  
О.А.Ефремов

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

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 1)

Дни 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                              |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |              |             |                                |
| 235,05                  | Каша рисовая молочная жидкая с мясом сливочным | 200          | 8,1                  | 6            | 24,1        | 198,6                          |
| 888                     | Чай с лимонком                                 | 200          | 0,08                 |              | 18,18       | 89,9                           |
| 887                     | Хлеб пшеничный                                 | 25           | 2,88                 | 1            | 18,38       | 88,5                           |
| 788(22)                 | Булочки Домашняя                               | 50           | 3,77                 | 5,8          | 30,8        | 198,87                         |
| 878,04                  | Фрукты свежие                                  | 100          | 0,48                 | 0,77         | 12,08       | 87,88                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>578</b>   | <b>12,07</b>         | <b>13,97</b> | <b>98,6</b> | <b>878,72</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Дни 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                              |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |              |              |                                |
| 811                     | Горюшек зеленый консервированный                          | 80           | 0,88                 |              | 1,88         | 12                             |
| 891                     | Омлет запеченный или паровой                              | 150          | 18,18                | 17           | 5,55         | 238,8                          |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 25           | 2,14                 | 0,8          | 10,7         | 84,8                           |
| 818                     | Какао-напиток "Витюшка", обогащенный витаминами с молоком | 200          | 3,55                 | 2,98         | 14,04        | 184                            |
| 878,04                  | Фрукты свежие   | 100          | 0,07                 | 0            | 8,82         | 83                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>800</b>   | <b>21,83</b>         | <b>20,78</b> | <b>42,48</b> | <b>532,4</b>                   |

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Дни 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                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |              |                                |
| 1808                    | Котлета куриная                | 100          | 18,23                | 23           | 0,2          | 180                            |
| 518                     | Макаронные изделия отварные    | 180          | 8,21                 | 4            | 95,5         | 184,4                          |
| 1110                    | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 3,84                 | 4            | 14,38        | 182                            |
| 887                     | Хлеб пшеничный                 | 25           | 2,88                 | 1            | 18,38        | 88,5                           |
| 878,04                  | Фрукты свежие                  | 100          | 0,48                 | 0,77         | 12,08        | 87,88                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>885</b>   | <b>30,42</b>         | <b>32,77</b> | <b>75,82</b> | <b>812,78</b>                  |

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Дни 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                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |             |                                |
| 1086,01                 | Запеканка творожная (сырники)  | 140          | 10,78                | 18,11        | 23,2        | 285,88                         |
| 802                     | Молоко сгущенное               | 80           | 2,87                 | 3            | 18,82       | 88,3                           |
| 888                     | Чай с лимонком                 | 200          | 0,08                 |              | 18,18       | 89,9                           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,21                 | 1,2          | 18,08       | 82,2                           |
| 878,04                  | Фрукты свежие                  | 100          | 0,48                 | 0,77         | 12,08       | 87,88                          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>800</b>   | <b>18,89</b>         | <b>18,08</b> | <b>82,3</b> | <b>880,18</b>                  |



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

| №<br>реп.               | Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
|                         |                                 |              | Б                    | Ж            | У            |                                   |
|                         |                                 |              |                      |              |              |                                   |
| 1                       | 2                               | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                 |              |                      |              |              |                                   |
| 8 888,00                | Котлета из мяса кур "Удачная"   |              |                      |              |              |                                   |
| 988,00                  | Пюре картофельное               | 80           | 18,88                | 8,57         | 12,72        | 177,13                            |
| 1 188                   | Чай с сахаром                   | 130          | 2,16                 | 3,5          | 18,58        | 108,8                             |
| 887                     | Хлеб пшеничный                  | 200          |                      |              | 18           | 83,8                              |
| 878,04                  | Фрукты свежие                   | 28           | 2,88                 | 1            | 18,88        | 88,8                              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | <b>100</b>   | <b>0,48</b>          | <b>0,77</b>  | <b>12,08</b> | <b>87,88</b>                      |
|                         |                                 | <b>838</b>   | <b>21,88</b>         | <b>13,84</b> | <b>70,74</b> | <b>473,88</b>                     |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

| №<br>реп.               | Приним пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|---------------|-----------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж           | У             |                                   |
|                         |  |              |                      |             |               |                                   |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5           | 6             | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |             |               |                                   |
| 848                     | Каша (пшено, рно) жидкая молочная с маслом сливочным | 200          | 8,18                 | 8           | 35,8          | 171                               |
| 887                     | Хлеб пшеничный                                       | 20           | 2,14                 | 0,8         | 10,7          | 54,8                              |
| 888                     | Чай с лимоном  | 200          | 0,08                 |             | 18,18         | 88,8                              |
| 788(22)                 | Булочка Домашняя                                     | 80           | 3,77                 | 5,8         | 30,8          | 188,87                            |
| 878,04                  | Фрукты свежие  | 100          | 0,4                  | 0,8         | 8,8           | 47                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>870</b>   | <b>11,88</b>         | <b>14,8</b> | <b>102,18</b> | <b>828,87</b>                     |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

| №<br>реп.               | Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
|                         |                                 |              | Б                    | Ж            | У            |                                   |
|                         |                                 |              |                      |              |              |                                   |
| 1                       | 2                               | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                 |              |                      |              |              |                                   |
| 881                     | Омлет запеченный или паровой    | 180          | 18,18                | 17           | 8,88         | 288,8                             |
| 1 188                   | Чай с сахаром                   | 200          |                      |              | 18           | 88,8                              |
| 888                     | Йогурт порционный               | 128          | 2,78                 | 2,77         | 18,8         | 112                               |
| 887                     | Хлеб пшеничный                  | 28           | 2,88                 | 1            | 18,88        | 88,8                              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | <b>800</b>   | <b>20,83</b>         | <b>20,77</b> | <b>84,83</b> | <b>483,1</b>                      |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

| №<br>реп.               | Приним пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж            | У            |                                   |
|                         |   |              |                      |              |              |                                   |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |              |              |                                   |
| 1180/818                | Котлета "Рыбка"   | 70           | 9,18                 | 3,8          | 4,28         | 88                                |
| 888                     | Пюре картофельное   | 180          | 2,24                 | 3,5          | 18,88        | 108,8                             |
| 818                     | Какао-напиток "Виташка", обогащенный витаминами с молоком | 200          | 3,88                 | 2,88         | 14,04        | 184                               |
| 887                     | Хлеб пшеничный  | 28           | 2,88                 | 1            | 18,88        | 88,8                              |
| 878,04                  | Фрукты свежие   | 100          | 0,4                  |              | 8,8          | 47                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>828</b>   | <b>18,03</b>         | <b>10,88</b> | <b>88,08</b> | <b>801,1</b>                      |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

| №<br>реп.               | Приним пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж           | У            |                                   |
|                         |   |              |                      |             |              |                                   |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5           | 6            | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |             |              |                                   |
| 888                     | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 200          | 7,18                 | 8           | 35,78        | 242,8                             |
| 1 110                   | Кофейный напиток с молоком                        | 200          | 3,84                 | 4           | 14,88        | 182                               |
| 887                     | Хлеб пшеничный                                    | 28           | 2,88                 | 1           | 18,88        | 88,8                              |
| 878,04                  | Фрукты свежие                                     | 100          | 0,4                  | 0,8         | 8,8          | 47                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>828</b>   | <b>14,11</b>         | <b>14,8</b> | <b>73,88</b> | <b>810,1</b>                      |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

| №<br>реп.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Дели: пятница<br>Неделя 2 |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------|--------------------------------|--------------|---------------------------|-------|-------|-----------------------------------|
|                            |                                |              | Пищевые вещества (г)      |       |       |                                   |
|                            |                                |              | Б                         | Ж     | У     |                                   |
| 1                          | 2                              | 3            | 4                         | 5     | 6     | 7                                 |
| Завтрак                    |                                |              |                           |       |       |                                   |
| 1 086,01                   | Пудинг творожный               | 180          | 10,33                     | 15    | 24,53 | 810                               |
| 902                        | Молоко сгущенное               | 20           | 1,58                      | 2     | 10,88 | 84,2                              |
| 1 188                      | Чай с сахаром                  | 200          |                           |       | 18    | 83,8                              |
| 897                        | Хлеб пшеничный                 | 30           | 3,21                      | 1,2   | 18,08 | 82,2                              |
| 978,04                     | Фрукты свежие(груша)           | 100          | 0,42                      | 0,32  | 10,52 | 48,38                             |
| Итого за завтрак           |                                | 500          | 15,54                     | 18,52 | 73,28 | 898,88                            |
| Итого за период            |                                |              | 183,0                     | 178,5 | 733,8 | 8371,4                            |
| Среднее значение за период |                                |              | 18,30                     | 17,88 | 73,38 | 837,14                            |