



СОГЛАСОВАНО:

Директор

01.04.2025 г.



Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефанов

01 апреля 2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (субвенция) (2 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 172,00 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
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной, мясом	200	4,17	6	13,91	129,8
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,6	38,16	277
930	Напиток из с/м 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			18,42	21	95,73	827,86

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
Обед						
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137
893	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,95	10,8	33,84	352,89
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	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			26,17	18,2	105,5	770,45

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
Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	200	2,87	6,5	7,36	127,3
1 078	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,89	149,4
995	Пюре картофельное	180	2,59	4,04	19,13	123
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,86	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,68	64,8
Итого за Обед			22,28	21,54	70,04	594,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
							Неделя: 1
1	2	3	4	5	6	7	
Обед							
157	Солянка домашняя со сметаной						
1 237	Птица запеченная	200	4,58	11	7,63	147,6	
512	Рисо припущенный	100	12,7	2	2,09	102,64	
706,03	Напиток яблочный с Витошкой	150	3,35	5	35,01	220,5	
897	Хлеб пшеничный	200			19	80	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,88	1	13,38	68,5	
Итого за Обед			25	2,13	1	10,63	64,8
			25,44	20	87,74	683,94	

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		
							Неделя: 1
1	2	3	4	5	6	7	
Обед							
1 015	Суп-лапша на курином бульоне						
1 051,01	Свинина по-строгановски	200	4,38	5	12,24	110	
998	Каша гречневая рассыпчатая	90	9,18	9,9	4,9	231	
928	Напиток из сухофруктов	150	5,55	7	43,85	240,8	
897	Хлеб пшеничный	200	0,46		27,49	115,7	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,88	1	13,38	68,5	
Итого за Обед			25	2,13	1	14,63	64,8
			24,38	23,9	116,49	830,8	

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		
							Неделя: 2
1	2	3	4	5	6	7	
Обед							
149,03	Суп из овощей						
1 161	Котлета Московская.	200	1,53	3	8,94	72,3	
1 011,03	Макаронные изделия отварные	90	14,27	6	10	190	
930,03	Напиток из с/м ягод	150	5,18	9	29,97	221,9	
897	Хлеб пшеничный	200	0,12		14,85	61,1	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,88	1	13,38	68,5	
Итого за Обед			25	2,13	1	14,63	64,8
			25,91	20	91,77	676,6	

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		
							Неделя: 2
1	2	3	4	5	6	7	
Обед							
1014,01	Суп картофельный с вермишелью						
1336,03	Гуляш из мяса свинины	200	2,14	4	15,43	108,6	
998	Каша гречневая рассыпчатая	100	9,35	7	9,88	132	
925	Напиток из citrusовых	150	5,55	7	43,85	240,8	
1 147	Хлеб ржаной.	200	0,14		19,84	80,7	
897	Хлеб пшеничный	25	2,13	1	10,63	64,8	
Итого за Обед			25	2,88	1	13,38	68,5
			21,99	20	113,01	685,4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной, мясом	200	4,18	7,5	13,87	135,6
444,01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2
930,03	Напиток Ягодно-фруктовый	200	0,12		14,85	61,1
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
Итого за Обед			21,58	23,5	83,93	639,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,8	38,18	277
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,06	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,76	77,76
Итого за Обед			20,37	20	111,88	689,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 030	Ракоольник ленинградский со сметаной, мясом	200	4,52	6,5	20,18	128
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	262,8
708,03	Напиток яблочный с Виташкой	200			19	80
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
Итого за Обед			21,23	20,5	85,93	604,2
Итого за период			227,8	229,6	961,8	6614,3
Среднее значение за период			22,777	22,964	96,182	661,431

Составил _____

М.П.