Директор Нижневартовокого филмала 000 азбука питания утверждаю: Патамид" С.А.Ефанов

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕП) ТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (РОДИТЕЛЬСКИЯ ПЛЕТЕ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЩКОГ СТОИМОСТЬЮ 200,00 РУБ.

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед)

День: понедельних Неделя: 1

11-		7	Неделя	1: 1		
pert. Ns	Прием пищи, наименование блюде	Масов порции	П	ищевне вещес	TBB (7)	Энерге-
1	2		5	ж	У	тическая ценность (ккал)
Обед		1 3	4	5	Ŕ	
1 021	Борщ с квлустой, картофелем и сметеной, иясом	7			0	1 7
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	250	4,93	8	14,38	159,3
930	Напиток из с/и ягод	200	7,3	12,72	42,4	
897	Хлеб пшеничный	200	0,12		the state of the latest designation of the l	308
1 147	Хлеб ржаной.	25	2.68		14,85	81,1
Итого за С	Offer	25	2,13		13,38	88.5
	7 271		the Party Statement of	1	10,63	84,8
Примерно	у мене и пицевая ценность притория и онем е	1	26,43	22,72	95,54	561.7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: вторник

N₽			Неделя	: 1		
bert*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П	итевне вещес	тва (г)	Энерге-
1	2		5	ж	У	тическая ценность (ккал)
Обед		3	4	5	8	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
139,09	Суп гороховый с мясом			The state of the s		7
893	Жархое по-домашнему из говядины	250	7,035	7,8	21,48	477.0
705	Налиток из плодов шиловника	200	16,54	15,38	45,45	174,2
897	Хлеб пшеничний	200	0,68	,00	The second livery with	392,08
1 147	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	25	2,68		25,63	120,8
Итого за	Oben	25	2,13		13,38	88,5
			29,065	27.00	10.63	84.8
Примерно	ов женю и пищевая ценнолть япистопальной во	-	20,000	28,86	116,57	820,19

Примерное меню и пищевая цанность приготовляемых блюд (лист 3) Рацион; Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: ореда Наделя: 1 No Прием пищи, наименование блюда Пищевые вещества (г) рец. Энерге-Масса порции ТИЧЕСКВЯ 5 Ж У Ценность (ккал) Обед 4 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 124 250 3,08 7,5 1 078 Печень по-строгановски 8,2 154,7 100 995 Пюре картофальное 13,43 10 5.21 165.9 180 Налиток Ягодка 930 3,97 12 44,81 278 897 Хлеб пшеничный 1 147 Хлеб ржаной. Итого за Обад 200 0,12 14,85 81,1 25 2,68 13,38 68.5 10,63 84.8 25,39 97,88 791

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых биюд (лист 4) Рацион: Меню 12 лет и старше (1 омена) обед) НЖВ

День: четверг

No.			день; Неделя;	четверг 1		
bert* √s	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пи	щевме вещес	THE (I)	Энерге-
1	2		5	ж	У	Тическая
Обед	The state of the s	3	4	5	B	-
157	Солянка домашняя со сметаной					1
1 237	Птица запеченная	250	5,73	13	9.54	184,4
-	Рис припущенный	100	18,3	2	2,08	
	Напиток яблочный с Витошкой	180	4.01	F	the Party Lies of the last of	179,8
	Хлеб пшеничный	200			42,01	284,6
1 147	Хлеб рженой,	25	2.68	-	19	80
Итого за	Ogn-	25	2,13		13.38	88,5
MOID 38	ООБД		-		10,63	64,8
			30,85	22	98,85	920,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обад) НЖВ

Дены пятница

Νg		7	День Неделя	і пятница і 1		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	M	итевне вещес	rea (r)	Энерге-
Обед	2		5	ж	У	тическая Ценность (ккал)
1 015	Суп-лапша на курином бульоне,мясом	3	4	5	В	7
998	баша гречневая рассъпратен	250 100	5,48 9,5	6	15,3	137.8
020	алитох из сухофруктов леб пшеничный	180	9,08	10	5,46 52,82	250 289
1 148 X Итого за О	nes nyavor	25 25	0,48 2.68	1	27,49 13.38	115,7
	меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (дуст		2,13 29,31	1 27	14.63 128.88	68.5 64.8 925.6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) Рацион: Меню 12 лет и старше (1 сменя) обед) НЖВ

День: суббота Неделя: 1

Ng			Неделя:	dyobota 1		
рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пи	щавие вещес	TBH (r)	Энерге-
1 Обед	2		Б	ж	У	ТИЧОСКАЯ Ценность (ккал)
1 181	Суп из разных овощей	3	4	5	8	7
1 028.13	Колбаска рыбная Рагу из овощей	100	1,98	7	10,88	120,8
704	Налиток из кураги Клеб пшеничный	180 200	3,85	8	6,95 25,48	138,3 188,7
1 148	Слеб ржаной	25	2.88	- 1	27,93 13,38	117.7
Итого за О	улочка Роментика с повидлом бед	25 50	2,13 3,25	<u>1</u> 8	14.83 27.48	68,5 64,8
Примернов	е и полити полити полити и онем е		31,08	26	128,54	168,2 866,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) Рацион; Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

Дены понедельник Неделя: 2

	Ne			Неделя	: 2		
	bert*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пи	тавне вещест	BE (r)	Энерга-
1	1	2		Б	ж	У	тическая ценность (ккал)
H	Обед		3	4	- 5	6	7
H	1 101 1	Суп из овощей	250			-	
-	1 101 11	Сотлета Московская.	250	1,81	3,75	11,17	70.07
-	1011.03 1	Макеронные изделия отверные	100	15,85	12	11,68	90,37
-	400'no 11	TERMINOR WIS CAM STORE	180	6,22	11	35,98	245
-	897 >	(леб пшеничный	200	0,12		14.85	266
-	148,00 X	Хоньжа дел	25	2,68	1		61,1
18	TOTO 38 O	дед	25	2.13	4	13.38	88.5
-				28,91	28.78	14.63	64,8
1.	римернов	меню и пимерва пенколого		-		101,87	795.77

Примерное меню и пищевая ценкость приготовляемых блюд (пиот 8) Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

Ng	тменю 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ	4 (5)1101 07	День Неделя	: вторник : 2		(**)
bert.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Πı	ımlazma samlec	лва (r)	Энерге-
1			Б	ж	У	ТИЧЕСКЕЯ ЦЕННОСТЬ (ККЕП)
Обед		3	4	5	6	7
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	050			-	
1336,03	Гуляш из мясо свинины	250	2,67	5	19,29	135,8
998	Каша гречневая рассыпчатая	100	9,35	7	9,88	The state of the s
	Напиток из цитрусовых	180	8,08	8	52,62	132
THE OWNER WHEN PERSON NAMED IN	Хлеб ржаной,	200	0,14			289
	Хлеб пшэничный	25	2,13	1	19,84	80,7
TOTO SE	Обел	25	2,68	4	10,63	84,8
-	О Меню и пинерри почила		26,03	23	13,38 125,64	68.5 770.8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День; среда

	The state of the s		День Неделя	: среда : 2		
р в ц.	Прием пъщи, наименование блюда	Масса порции	Л	итевне вещес	тва (г)	Энерге-
1 2		Б	ж	У	тическая цанность (ххал)	
Обед		3	4	5	8	
1 021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной,мясом					
444.01	Плов со свининой	250	5,22	9,37	17,34	169,5
930,03	Напиток "Ягодно-фруктовый"	220	13,72	15.5	38	350
	Хлеб ржаной,	200	0,12		14,85	
And in case of the last of the	Хлеб пшеничный	25	2,13	1	10,63	81,1
froro sa	Обан	25	2.68	-	THE R. P. LEWIS CO., LANSING, S. Lewis Co., Low, Low, House, S. Lewis Co., Low, Low, Low, Low, Low, Low, Low, Low	84,8
	ООВД		23,87	28,87	13,38	68.5
			20101	20,0/	94,2	713.9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10) Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обад НЖВ

Ne	The state of the s	1	Ден: Неделя	: Yetsepr :: 2		
bert*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Л	ищевне вещес	тва (г)	Энерге-
7	2		5	ж	у.	Тическая Ценность (хкал)
139,09	Суп гороховый с мноом	3	4	5	6	7
1 454,01	Тельмени отверные с маслом	250	7,22	6,25	21,52	4=4 ==
087	івпиток из сухофруктов Слеб пшеничный	200	9,3	14	42,4	171,37 308
1 147 X	THE TWO THE	30	3,21	1,2	27,49 16,05	115.7
	менко и пищевая ценность приготовинемых блюд (писк		2,55	1,2 22,65	12,78 120,22	82,2 77,76 755,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11) Рацион; Меню 12 лет и старше (1 сменя) обед) НЖВ

День: пятница

N₽		7	день Неделя	т пятница ц 2		
bert	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	П	итевне вещес	TBB (r)	Энарге-
1	2		5	ж	У	тическая ценность (ккал)
Обед		3	4	F.	-	James a favoril
1 030	Рассольних ленинградский со сметаной, мясом				0	7
893,11	Грудка куриная с овощами	250	5,85	8,1	25,22	160
704	Напитох яблочный с Витошкой	200	13,22	11,81	-	-
1 147	Хлеб ржаной,	200		11501	22,74	362,9
		25	0.40		18	80
MTOTO 38	Хлеб пшаничный	-	2,13	1	10,83	84,8
	JOHN THE PROPERTY OF THE PROPE	26	2.68	1	13,38	And in case of the latest desired in
Примерно	о меню и пищевая ценность приготретельно и онеме		23,68	21,91	90,97	68.6 736,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовлявмых блюд (лист 12) Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) НЖВ

День: суббота Неделя: 2 Na Прием пищи, наименование блюда Пищевые зещества (г) peu. Масса порции Энерга-ТИЧВСКЕЯ Б ж У цанность (ккал) Обед 3 8 Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овояной, 138,01 250 пшеничной) 1,83 2 14,91 318 88,1 Оледьи из печени 512 Рио пригущенный 705 Напиток из плодов шиловника 1.147 Хлеб ржаной, 897 Хлеб пшеничный 100 14,2 11 10,5 234,7 180 4,01 5 42,01 200 25 25 210 0.88 20.5 10.63 13,38 120.8 2,13 2,58 25,53 Итого за Обед 64,8 68,5 111,93 788,7

Соотавил	-