СОГЛАСОВАНО:
Директор
МБОУ «СШ №21 им. В.Овсянникова-Заярского»
"___" _____ 2025 г.

Директор Нижневартовского филиала ООО "Азбука питания"
УТВЕРЖДАЮ:
С.А.Ефанов
01.04.2025

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (родительская плата) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 200,00 РУБ.

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

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной,мясом	250	4,93	8	14,38	159,3
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	7,3	12,72	42,4	308
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед			26,43	22,72	95,54	661,7

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

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
139,09	Суп гороховый с мясом	250	7,035	7,5	21,48	174,2
893	Жаркое по-домашнему из говядины	200	16,54	16,36	45,45	392,09
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед			29,065	25,86	116,57	820,19

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

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,06	7,5	9,2	154,7
1 076	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед			25,39	31,5	97,88	791

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

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4
1 237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
706,03	Напиток яблочный с Витошкой	200			19	80
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед			30,85	22	96,65	920,3

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

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
Обед						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне,мясом	250	5,48	6	15,3	137,6
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	9,5	10	5,46	250
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289
928	Напиток из сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
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			29,31	27	128,88	925,6

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

День: суббота
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						
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,86	120,6
1 028.13	Колбаска рыбная	100	16,17	4	6,95	138,3
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
938,06	Булочка Романтика с повидлом	50	3,25	5	27,48	168,2
Итого за Обед			31,06	26	126,54	866,8

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

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
Обед						
149.03	Суп из овощей	250	1,91	3,75	11,17	90,37
1 161	Котлета Московская.	100	15,85	12	11,68	245
1 011.03	Макаронные изделия отварные	180	8,22	11	35,96	266
930.03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148,00	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
Итого за Обед			28,91	28,75	101,67	795,77

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

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
Обед						
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	250	2,67	5	19,29	135,8
1336,03	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	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			26,03	23	125,64	770,8

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

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
Обед						
1 021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной,мясом	250	5,22	9,37	17,34	169,5
444.01	Плов со свининой	220	13,72	15,5	38	350
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	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед			23,87	26,87	94,2	713,9

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

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
139,09	Суп гороховый с мясом	250	7,22	6,25	21,52	171,37
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308
928	Напиток из сухофруктов	200	0,46		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	12,75	77,76
Итого за Обед			22,74	22,65	120,22	755,03

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

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной,мясом	250	5,65	6,1	25,22	160
893,11	Грудка куриная с овощами	200	13,22	11,81	22,74	362,9
704	Напиток яблочный с Витошкой	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			23,68	21,91	90,97	736,2

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

День: суббота
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
138,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1
319	Оладьи из печени	100	14,2	11	10,5	234,7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	210
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		20,5	120,6
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			25,53	20	111,93	786,7

Составил _____