



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



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (Организованного) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (Обед, полдник)
для льготной категории обучающихся 5-11 классов (2 смены) общеобразовательных школ
СТОИМОСТЬЮ 430,00 РУБ.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
833.08	Салат из разных овощей с маслом растительным	100	1,82	9	9,6	134,8
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
830	Напиток из о/м ягод	200	0,12		14,85	81,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед			18,88	31,72	105,14	798,5
Полдник						
444.01	Греч со свиной	220	13,72	15,4	34,32	340,12
888	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,32	1,2	18,08	82,2
876.04	Фрукты свежие*	100	0,49	0,79	12,08	57,84
Итого за полдник			17,59	17,39	77,8	540,06
Итого за день			36,57	49,11	182,74	1338,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
836	Огурцы свежие	100	0,8		10	55,1
139.09	Суп гороховый с мясом	250	7,035	7,5	21,48	174,2
893	Жаркое по-домашнему из говядины	200	16,54	16,38	45,45	392,08
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		25,83	120,6
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед			29,885	25,88	126,57	876,29
Полдник						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
891	Омлет запеченный или пирожок	180	16,47	20,7	18,45	274,32
919	Какао-напиток "Виташка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	184
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,6	21,4	109,6
876.04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за полдник			25,61	25,28	65,64	536,92
Итого за день			55,475	51,14	192,21	1412,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
812	Маринад овощной	100	2,05	10	11,92	150
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,08	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	44,81	278
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед			27,44	41,5	109,5	941
Полдник						
1308	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	150
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,85	212,7
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	30	28,02	1,2	18,08	82,2
876.04	Фрукты свежие*	100	0,45	0,77	12,08	57,85
Итого за полдник			57,02	33,97	83,65	584,75
Итого за день			62,56	75,47	193,15	1541,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
25	Винегрет овощной	100	2,4	6,68	12,15	113
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4
1 237	Птица запеченная	100	18,3	2	2,09	179,8
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	284,6
708,03	Напиток яблочный с Виташкой	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			33,25	28,68	108,8	955,1
Полдник						
1 068,01	Запеканка творожная (сырники)	180	13,87	18,88	29,54	385,08
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	98,3
888	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,6	21,4	108,8
976,04	Фрукты свежие*	100	0,46	0,77	12,08	67,85
Итого за Полдник			21,04	22,23	94,78	688,7
Итого за день			54,29	50,89	203,58	1643,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
820,13	Салат из б/к капусты с морковью и горошком	100	1,28	2,1	30	144,45
1 015	Суп-лапша на курином бульоне, мясом	250	5,48	8	15,3	187,6
1 061,01	Свинина по-строгановски	100	9,5	10	5,48	250
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,06	8	62,62	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			30,57	29,1	186,88	1070,05
Полдник						
5 859,00	Котлета из мяса кур "Удачная"	80	16,65	8,57	12,72	177,23
995,00	Пюре картофельное	150	3,3	8,33	27,17	210
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,8	10,7	54,8
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,08	67,85
Итого за полдник			22,54	18,47	78,85	553,88
Итого за день			53,11	49,1	237,53	1718,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	120,8
1 028,13	Колбаска рыбная	100	15,17	4	6,95	138,3
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,48	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
938,08	Булочка Романтика с повидлом	50	3,25	5	27,48	188,2
Итого за Обед			31,06	25	126,54	868,8
Полдник						
25,04	Салат "Петрушка" с малом растительным	80	1,12		5,84	29,73
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,6	350
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за полдник			23,81	24	84,8	638,23
Итого за день			54,87	50	211,44	1506,03

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: понедельник
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						
851	Салат "Бурячок"	100	1,1	15	5,53	115,86
149,03	Суп из овощей	250	1,91	3,75	11,17	80,37
1 181	Котлета Московская	100	15,85	12	11,68	245
1 011,03	Макаронные изделия отварные	180	8,22	11	35,95	265
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	51,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148,00	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	54,8
Итого за Обед			30,01	43,75	107,2	912,43
Полдник						
1071,03	Рагу с мясом свинины	220	3,37	8,5	30,03	351,35
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
919	Чай с лимоном	200	0,08		15,18	59,9
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за полдник			6,51	10,3	68,37	535,75
Итого за день			36,52	54,05	175,57	1448,18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: вторник
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						
839	Маринад овощной	100	1,86	11,38	10	141
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	9,08	9	52,62	289
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,54	80,7
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	54,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед			27,89	34,38	135,54	911,3
Полдник						
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,3
1 188	Чай с сахаром	200			16	53,8
935	Йогурт порционный	25	2,68	1	13,38	68,5
897	Хлеб пшеничный	125	2,79	2,77	19,6	112
Итого за полдник			23,77	26,77	69,48	549,1
Итого за день			51,66	61,15	205,12	1460,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

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						
835	Помидоры свежие	100	1,1		13,75	51,83
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	51,1
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	54,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Обед			24,97	26,87	107,96	805,73
Полдник						
1150/516	Котлета "Рыбка"	80	10,49	4	4,85	97,14
995	Пюре картофельное	150	2,58	4,03	19,13	123
686	Чай с лимоном*	200	0,08		4	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47
Итого за полдник			16,21	9,03	51,16	395,54
Итого за день			41,18	35,9	159,12	1201,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

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						
75	Салат из свеклы	100	1,48	5	8,86	50
138,09	Суп гороховый с мясом	250	7,22	8,25	21,52	171,37
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308
828	Напиток из сухофруктов	200	0,48		27,49	115,7
887	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	84,8
Итого за Обед			23,27	27,25	124,07	808,37
полдник						
1150	Кнели куриные паровые	80	12,3	5	13,1	188,4
518	Рис припущенный	150	3,4	5	34	214
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
887	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
878,04	Фрукты свежие*	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за полдник			22,62	15,5	84,66	667,9
Итого за день			45,89	42,75	208,73	1476,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

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						
14516	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	100	2,54	6,6	9,98	108,8
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	250	5,85	8,1	25,22	160
893,11	Грудка куриная с овощами	200	13,22	11,81	22,74	362,9
704	Напиток яблочный с Виташкой	200			19	80
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	84,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
Итого за Обед			28,22	28,51	100,92	843
Полдник						
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2
902	Молоко стуженное	20	1,58	2	10,88	64,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	50	5,76	2	26,76	137
878,04	Фрукты свежие*	100	0,42	0,32	10,82	49,35
Итого за Полдник			25,56	21,32	93,19	664,55
Итого за день			51,78	49,83	194,11	1507,55

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

День: суббота

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						
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		8,5	40
138,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,53	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	120,8
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	84,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
Итого за Обед			28,63	20	118,43	826,7
Полдник						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевыми огурцом, горошком и растительным маслом, Стелной	100	1,4		7,3	37,16
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,8	307
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,83	84,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	88,5
Итого за полдник			24,48	20	92,91	541,28
Итого за день			53,11	48	211,34	1367,98
Итого за период			587,015	617,39	2374,84	18080,72
Среднее значение за период			48,9	51,4	197,9	1504,2

Составил _____