



СОГЛАСОВАНО:  
Директор

Директор Нижневартковского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефанов

01.04.2025г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-11 КЛАССОВ (родительская плата) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
СТОИМОСТЬЮ 166,00 РУБ.**

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ

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
<b>Завтрак</b>						
444.01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2
686	Чай с лимоном*	200	0,06		16,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976.04	Фрукты свежие*	100	0,49	0,79	12,06	57,84
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,7</b>	<b>15,79</b>	<b>71,8</b>	<b>496,44</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ

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
<b>Завтрак</b>						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
891	Омлет запеченный или паровой	180	16,47	20,7	18,45	274,32
919	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	21,4	109,6
976.04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,61</b>	<b>24</b>	<b>65,64</b>	<b>636,92</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ

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
<b>Завтрак</b>						
1308	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	150
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,98	212,7
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	162
897	Хлеб пшеничный	30	28,02	1,2	16,05	82,2
976.04	Фрукты свежие*	100	0,46	0,77	12,06	57,85
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>57,02</b>	<b>33,97</b>	<b>83,65</b>	<b>654,75</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ

День: 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>						
1 066.01	Запеканка творожная (сырники)	180	13,87	16,88	29,84	366,05
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3
686	Чай с лимоном*	200	0,06		16,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	21,4	109,6
976.04	Фрукты свежие*	100	0,46	0,77	12,06	57,85
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,04</b>	<b>22,23</b>	<b>84,78</b>	<b>688,7</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) 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
<b>Завтрак</b>						
5 859,00	Котлета из мясо кур "Удачная"	80	18,85	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	64,8
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,08	57,85
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,54</b>	<b>18,47</b>	<b>78,85</b>	<b>563,68</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) 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
<b>Завтрак</b>						
25,04	Салат "Петуший" с маслом растительным	80	1,12		5,84	29,73
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,8	360
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,81</b>	<b>24</b>	<b>84,9</b>	<b>638,23</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) 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
<b>Завтрак</b>						
1071,03	Пагу с мясом свинины	220	3,37	8,8	30,03	361,36
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
919	Чай с лимоном	200	0,08		15,16	69,9
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4	0,5	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6,51</b>	<b>10,3</b>	<b>68,37</b>	<b>536,75</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) 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
<b>Завтрак</b>						
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
935	Йогурт порционный	25	2,68	1	13,38	68,5
897	Хлеб пшеничный	125	2,79	2,77	19,8	112
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,77</b>	<b>26,77</b>	<b>69,48</b>	<b>549,1</b>



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

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
<b>Завтрак</b>						
1150/516	Котлета "Рыбка"	80	10,48	4	4,85	97,14
995	Пюре картофельное	150	2,58	4,03	19,13	123
688	Чай с лимоном*	200	0,06		4	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
978,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,21</b>	<b>9,03</b>	<b>51,16</b>	<b>395,54</b>

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

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
<b>Завтрак</b>						
1150	Кнели куриные паровые	70	11,5	5	13,13	179,6
516	Рис пригущенный	130	3,35	5	35,01	220,5
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
978,04	Фрукты свежие*	100	0,4	0,5	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,77</b>	<b>16,5</b>	<b>85,7</b>	<b>667,6</b>

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

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
<b>Завтрак</b>						
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	50	5,38	2	26,76	137
978,04	Фрукты свежие*	100	0,42	0,32	10,82	49,35
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,66</b>	<b>21,32</b>	<b>93,19</b>	<b>664,55</b>

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

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
<b>Завтрак</b>						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Степной	100	1,4		7,3	37,16
1 191	Бигусо	200	18,27	18	45,6	307
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
1 147	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,48</b>	<b>20</b>	<b>92,91</b>	<b>541,26</b>

Составил \_\_\_\_\_