

СОГЛАСОВАНО:
Директор

Дубов, Сергей Александрович
И.О.У. Булатов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Дироканова

по доверенности от 03.01.2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (Организованного) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (субвенция) (1 смены) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

СТОИМОСТЬЮ 166,00 РУБ.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6	0,07	1,3	36	0,16	127	138	30	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,6	194,3	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие	150	0,6	0,9	14,7	70,2	0,04	15		31	25	17	13	3
Итого за Завтрак			14,5	15,9	86,98	598,6	0,22	18,88	299	35,6	169	230	56	4
Итого за день			14,5	15,9	86,98	598,6	0,22	18,88	299	35,6	169	230	56	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,6	0,1	0,85	289	0,66	143	261	22	3
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194	0,04	23,16	20	0,01	144,3	116	16,8	0,15
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			22,35	20,98	49,02	579,6	0,25	39,01	309	2,14	318,3	431	59,8	6,15
Итого за день			22,35	20,98	49,02	579,6	0,25	39,01	309	2,14	318,3	431	59,8	6,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
141	Котлета Домашняя	60	8,33	8	9,59	141	0,07	0,18	19	0,15	29	29	6	
518	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4	0,08		13	7,01	13	42	8	1
1110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
Итого за Завтрак			20,03	17	84,69	603	0,27	11,74	56	8,6	212	217	49	3
Итого за день			20,03	17	84,69	603	0,27	11,74	56	8,6	212	217	49	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1066,01	Запеканка творожная (сырники)	160	12,33	15	26,53	324,5	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			16,82	19	82,69	597,7	0,15	18,56	56	6,71	292	348	53	3
Итого за день			16,82	19	82,69	597,7	0,15	18,56	56	6,71	292	348	53	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 202,02	Зразы из куриной грудки с сыром	70	14,94	6	7,12	145,2	0,06	1,87	43	1,05	143	192	19	1
1 317,00	Картофель запеченный	130	2,86	5	23,31	148,7	0,17	28,6		2,03	18	84	33	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
775,01	Булочка сахарная	60	4,52	4,8	36,85	148	0,07	0,06	159	2,1	10,8	46,8	7,2	
Итого за Завтрак			9,83	10,8	91,58	564,3	0,28	28,66	159	5,3	34,8	152,8	44,2	1
Итого за день			9,83	10,8	91,58	564,3	0,28	28,66	159	5,3	34,8	152,8	44,2	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник
Неделя: 2
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	5,19	8	35,6	171	0,15	1,27	40	0,28	136	199	55	1
97	Сыр (порциями)	20	4,38	6		72,6		0,18	20	0,04	216	156	10	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какао-напиток "Витгошка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194	0,04	23,16	20	0,01	144,3	116	16,8	0,15
976,04	Фрукты свежие	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			15,99	18,98	80,74	591,4	0,28	40,61	80	1,82	528,3	511	99,8	5,15
Итого за день			15,99	18,98	80,74	591,4	0,28	40,61	80	1,82	528,3	511	99,8	5,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник
Неделя: 2
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,48	20	21,63	320,3	0,09	0,66	327	0,76	306	376	27	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
935	Йогурт порционный	135	3,02	3	21,17	121	0,03	0,11	14	0,06	23	43	13	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Завтрак			22,18	24	72,18	573,6	0,15	0,77	341	1,1	334	435	44	3
Итого за день			22,18	24	72,18	573,6	0,15	0,77	341	1,1	334	435	44	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда
Неделя: 2
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1150/518	Котлета из мяса кур с макаронными изделиями отварными с маслом 70/130	200	16,81	15	45,71	354,1	0,15	0,99	51	8,38	26	149	23	2
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
Итого за Завтрак			20,35	17	93,85	576,5	0,24	23,55	51	9,07	66	188	46	6
Итого за день			20,35	17	93,85	576,5	0,24	23,55	51	9,07	66	188	46	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
883	Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	9	35,79	242,6	0,19	1,14	38	0,29	131	209	65	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	16	82,2	0,036			0,33	6	17	5	
976,04	Фрукты свежие	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
Итого за Завтрак			15,03	15	85,77	670,8	0,336	22,7	62	1,09	317	361	110	6
Итого за день			15,03	15	85,77	670,8	0,336	22,7	62	1,09	317	361	110	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 066,01	Пудинг творожный	150	10,33	15	24,53	310	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
Итого за Завтрак			14,96	19	66,43	610,6	0,16	21	58	6,8	297	352	56	4
Итого за день			14,96	19	66,43	610,6	0,16	21	58	6,8	297	352	56	4
Итого за период			171,8	177,7	813,9	5886,1	2,336	225,5	1469	78,23	2506	3226	617,8	41,3
Среднее значение за период			17,18	17,77	81,393	588,61	0,234	22,55	146,9	7,823	256,8	322,6	61,78	4,13

Составил

