

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 28 "

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

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

"28" февраля 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗОВАННОГО (ПОЛДНИК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ (родительской платы) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 47,00 РУБ.**

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
948	Шаньга со сметаной	100	8,74	5	44,75	208,7	0,13	0,7	36	5,23	73	120	18	1
629	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Полдник			8,74	5	60,75	272,5	0,15	0,95	47	5,28	150	175	27	1
Итого за день			8,74	5	60,75	272,5	0,15	0,95	47	5,28	150	175	27	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
775	Булочка российская	80	6,03	7	49,14	198,5	0,08	0,02	306	3,8	9	60	10	1
629	Чай с сахаром	200			14	63,8		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Полдник			6,03	7	63,14	262,3	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1
Итого за день			6,03	7	63,14	262,3	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
767	Булочка ванильная.	60	5,08	5	34,5	205,6	0,1		163	2,34	15	55	18	1
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Полдник			5,08	5	56,9	300,6	0,14	4	163	2,74	55	79	36	2
Итого за день			5,08	5	56,9	300,6	0,14	4	163	2,74	55	79	36	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Полдник														
1 444	Сырная палочка	60	8,12	7	32,7	208,5	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Полдник			8,12	7	48,7	272,3	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1
Итого за день			8,12	7	48,7	272,3	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-18 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
Полдник														
775,01	Булочка сахарная	80	6,03	7	49,14	198,5	0,08	0,02	306	3,8	9	60	10	1
629	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Полдник			6,09	7	64,3	258,4	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1
Итого за день			6,09	7	64,3	258,4	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 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
Полдник														
769	Булочка Домашняя	80	6,04	9	49,48	315,2	0,08	0,02	306	3,8	9	60	10	1
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Полдник			6,1	9	64,64	375,1	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1
Итого за день			6,1	9	64,64	375,1	0,08	2,58	306	3,81	12	61	11	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 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
Полдник														
770	Булочка дорожная	80	5,88	14	46,07	251,8	0,13		64	1,19	8	74	12	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Полдник			5,88	14	62,07	315,6	0,13		64	1,19	8	74	12	1
Итого за день			5,88	14	62,07	315,6	0,13		64	1,19	8	74	12	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-18 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
Полдник														
1 444	Сырная палочка	80	10,82	9,33	43,6	278	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1
393	Напиток из ягод св/м	200	0,24		21,14	87,4	0,01	4,5		0,09	12	9	8	
Итого за Полдник			11,06	9,33	64,74	365,4	0,13	4,58	156	2,86	119	140	33	1
Итого за день			11,06	9,33	64,74	365,4	0,13	4,58	156	2,86	119	140	33	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 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
Полдник														
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
935,01	Йогурт порционный	125	2,79	2,77	19,6	112	0,04	0,13	16	0,07	26	48	14	
Итого за Полдник			6,56	6,77	50,31	236,1	0,1	0,18	149	1,82	35	87	20	
Итого за день			6,56	6,77	50,31	236,1	0,1	0,18	149	1,82	35	87	20	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 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
Полдник														
934	Булочка "Веснушка"	80	6,87	5	47,22	262,4	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Полдник			6,87	5	63,22	326,2	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1
Итого за день			6,87	5	63,22	326,2	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1
Итого за период			70,53	75,1	598,77	2984,5	1,08	17,6	1841	30,5	551	960	197	10
Среднее значение за период			7,053	7,51	59,877	298,45	0,11	1,76	184	3,05	55,1	96	19,7	1

Составил _____

М.П.

Утвердил _____

