


СОГЛАСОВАНО:

Директор



" 28 " 02 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Нижневартовского филиала ООО "Азбука питания"

С.А.Ефанов

"28" февраля 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД)  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (родительской платы) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
СТОИМОСТЬЮ 170,00 РУБ.**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

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>Обед</b>						
1 021	Борщ с капустой, картофелем с сметаной, мясом	200	4,17	6	13,91	129,8
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,6	38,16	277
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,76	77,76
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>18,42</b>	<b>21</b>	<b>95,73</b>	<b>627,86</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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>Обед</b>						
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
893	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,95	10,8	33,84	352,89
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,76	77,76
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>26,17</b>	<b>18,2</b>	<b>105,5</b>	<b>770,55</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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>Обед</b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	2,67	6,5	7,36	127,3
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4
995	Пюре картофельное	150	2,59	4,04	19,13	123
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>22,28</b>	<b>21,54</b>	<b>70,04</b>	<b>594,1</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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>Обед</b>						
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5
1 237	Птица запеченная	100	12,7	2	2,09	102,64
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
706,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка"	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	700	25,44	20	87,74	683,94
---------------	-----	-------	----	-------	--------

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

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>Обед</b>						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне, мясом	200	11,49	6	12,29	121,8
1 051,01	Свинина по-строгановски	90	9,18	9,9	4,9	231
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
706,03	Напиток из яблок	200	0,12		15,1	62,3
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>31,15</b>	<b>24,9</b>	<b>104,15</b>	<b>789,2</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

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>Обед</b>						
149,03	Суп из овощей	200	1,53	3	8,94	72,3
1 161	Котлета Московская.	90	14,27	6	10	190
1 011,03	Макаронные изделия отварные	150	5,18	9	29,97	221,9
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	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>25,91</b>	<b>20</b>	<b>91,77</b>	<b>678,6</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

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>Обед</b>						
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	4	15,43	108,6
1336,03	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
925	Напиток из citrusовых	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>21,99</b>	<b>20</b>	<b>113,01</b>	<b>695,4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

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
<b>Обед</b>						
1 021	Борщ с капустой, картофелем со	200	4,18	7,5	13,87	135,6
444,01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2
930,03	Напиток " Ягодно-фруктовый "	200	0,12	0	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>21,58</b>	<b>23,5</b>	<b>83,93</b>	<b>639,2</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День: четверг

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>Обед</b>						



139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,6	38,16	277
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	12,76	77,76
<b>Итого за Обед</b>		<b>640</b>	<b>20,37</b>	<b>20</b>	<b>111,68</b>	<b>689,76</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День: пятница

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>Обед</b>						
1 030	Рассольник ленинградский со	200	4,52	6,5	20,18	128
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	262,9
706,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка"	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>21,23</b>	<b>20,5</b>	<b>85,93</b>	<b>604,2</b>
<b>Итого за период</b>			<b>203,4</b>	<b>184,7</b>	<b>845,3</b>	<b>5983,6</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>20,34</b>	<b>18,47</b>	<b>84,53</b>	<b>598,36</b>

