

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 28 " 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

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

"28" февраля 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)  
ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (1 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
СТОИМОСТЬЮ 430,00 РУБ.**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	168,4
976,04	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,46	0,77	12,06	57,85
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>11,32</b>	<b>12,42</b>	<b>92,2</b>	<b>550,25</b>
<b>Обед</b>						
833,08	Салат из разных овощей с маслом растительным	60	0,73	6	5,75	80,88
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>700</b>	<b>19,15</b>	<b>27</b>	<b>101,48</b>	<b>708,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,47</b>	<b>39,42</b>	<b>193,68</b>	<b>1258,99</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	150	15,16	17	5,85	238,6
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,8	10,7	54,8
919	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194
976,04	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,07	0	9,92	33
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21,83</b>	<b>20,78</b>	<b>42,46</b>	<b>532,4</b>
<b>Обед</b>						
1 006	Салат из соленого огурца с луком	60	0,52	3	1,57	37
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>700</b>	<b>26,69</b>	<b>21,2</b>	<b>107,07</b>	<b>807,55</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,52</b>	<b>41,98</b>	<b>149,53</b>	<b>1339,95</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда  
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
141	Котлета Домашняя	60	8,33	8	9,59	141
516	Макаронные изделие отварные	130	5,21	4	35,5	184,4
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,46	0,77	12,06	57,85
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>20,52</b>	<b>17,77</b>	<b>84,91</b>	<b>603,75</b>
<b>Обед</b>						



812	Маринад овощной	60	1,12	4	6,97	90,36
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>750</b>	<b>23,4</b>	<b>25,54</b>	<b>77,01</b>	<b>684,46</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,92</b>	<b>43,31</b>	<b>161,92</b>	<b>1288,21</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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>Завтрак</b>						
1 066,01	Залежанка творожная (сырники)	140	10,79	13,11	23,2	283,93
902	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,06	82,2
976,04	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,46	0,77	12,06	57,85
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,89</b>	<b>18,08</b>	<b>82,8</b>	<b>580,18</b>
<b>Обед</b>						
25	Винегрет овощной	60	1,44	4	5,83	67,7
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>26,88</b>	<b>24</b>	<b>93,57</b>	<b>751,64</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,77</b>	<b>42,08</b>	<b>176,37</b>	<b>1331,82</b>

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>Завтрак</b>						
5 859,00	Котлета из мясо кур "Удачная"	80	16,65	8,57	12,72	177,13
995,00	Пюре картофельное	130	2,16	3,5	16,58	106,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,46	0,77	12,06	57,85
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>21,95</b>	<b>13,84</b>	<b>70,74</b>	<b>473,88</b>
<b>Обед</b>						
820,13	Салат из б/к капусты с морковью и горошком	60	0,76	1,26	18,01	86,67
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>750</b>	<b>31,91</b>	<b>26,16</b>	<b>122,16</b>	<b>875,87</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,86</b>	<b>40</b>	<b>192,9</b>	<b>1349,75</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>Завтрак</b>						
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом	200	5,19	8	35,6	171
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,8	10,7	54,8
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9



1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	168,4
976,04	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,5	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>10,81</b>	<b>13,95</b>	<b>98,76</b>	<b>501,1</b>
<b>Обед</b>						
951	Салат "Бурячок"	60	0,66	9	3,32	70
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>750</b>	<b>26,57</b>	<b>29</b>	<b>95,09</b>	<b>748,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,38</b>	<b>42,95</b>	<b>193,85</b>	<b>1249,7</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>Завтрак</b>						
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
935	Йогурт порционный	125	2,79	2,77	19,6	112
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,63</b>	<b>20,77</b>	<b>54,83</b>	<b>483,1</b>
<b>Обед</b>						
817	Маринад овощной	60	1,12	4	6,97	90,36
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 цитрусовых	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>760</b>	<b>23,11</b>	<b>24</b>	<b>119,98</b>	<b>785,76</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,74</b>	<b>44,77</b>	<b>174,81</b>	<b>1268,86</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>Завтрак</b>						
1150/516	Котлета " Рыбка"	70	9,18	3,5	4,25	85
	Пюре картофельное	130	2,24	3,5	16,58	106,6
919	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	200	3,53	2,98	14,04	194
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие(мандарины)	100	0,4		9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>18,03</b>	<b>10,98</b>	<b>58,05</b>	<b>501,1</b>
<b>Обед</b>						
1 006	Огурцы соленые порционно	60	0,48	1,02	0,06	7,6
1 021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной ,мясом	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>710</b>	<b>22,06</b>	<b>24,52</b>	<b>83,99</b>	<b>646,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,09</b>	<b>35,5</b>	<b>142,04</b>	<b>1147,9</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>Завтрак</b>						
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	7,19	9	35,79	242,6



1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие(яблоки )	100	0,4	0,5	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>525</b>	<b>14,11</b>	<b>14,5</b>	<b>73,35</b>	<b>510,1</b>
<b>Обед</b>						
75	Салат из свеклы	60	0,89	3	5,19	48
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>700</b>	<b>21,26</b>	<b>23</b>	<b>116,87</b>	<b>737,76</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,37</b>	<b>37,5</b>	<b>190,22</b>	<b>1247,86</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>Завтрак</b>						
1 066,01	Пудинг творожный	150	10,33	15	24,53	310
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,06	82,2
976,04	Фрукты свежие(груша)	100	0,42	0,32	10,82	49,35
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,54</b>	<b>18,52</b>	<b>78,29</b>	<b>569,55</b>
<b>Обед</b>						
999	Салат " Зимний"	60	2,98	7,2	3,68	90,3
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	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>710</b>	<b>24,21</b>	<b>27,7</b>	<b>89,61</b>	<b>694,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,75</b>	<b>46,22</b>	<b>167,9</b>	<b>1264,05</b>
<b>Итого за период</b>			<b>416,9</b>	<b>413,7</b>	<b>1743,2</b>	<b>12747,1</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>41,687</b>	<b>41,373</b>	<b>174,322</b>	<b>1274,709</b>

