

СОГЛАСОВАНО:

Директор

28.01.2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

2025 г.

Директор Нижневартовского филиала ООО "Азбука питания"

УТВЕРЖДАЮ:

С.А.Ефанов

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД)  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (родительская плата) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
 СТОИМОСТЬЮ 200,00 РУБ.

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед)

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 и сметаной, мясом	250	4,93	8	14,38	159,3
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	7,3	12,72	42,4	308
930	Напиток из с/м ягод	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>26,43</b>	<b>22,72</b>	<b>95,64</b>	<b>661,7</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) 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>Обед</b>						
139,09	Суп гороховый с мясом	250	7,035	7,5	21,48	174,2
893	Жаркое по-домашнему из говядины	200	16,54	16,36	45,45	392,09
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
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>29,065</b>	<b>25,86</b>	<b>116,57</b>	<b>820,19</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) 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>Обед</b>						
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,06	7,5	9,2	154,7
1 076	Печень по-строгановски	100	13,43	10	5,21	165,9
995	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276
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>25,39</b>	<b>31,5</b>	<b>97,88</b>	<b>791</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) 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>Обед</b>						
157	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4
1 237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6
706,03	Напиток яблочный с Витошкой	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>30,85</b>	<b>22</b>	<b>96,65</b>	<b>920,3</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) 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>Обед</b>						
1 015	Суп-лапша на курином бульоне, мясом	250	5,48	6	15,3	137,6
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	9,5	10	5,46	250
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289
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>28,97</b>	<b>27</b>	<b>116,49</b>	<b>872,2</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) 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>Обед</b>						
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	120,6
1 028,13	Колбаска рыбная	100	16,17	4	6,95	138,3
959	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
938,08	Булочка Романтика с повидлом	50	3,25	5	27,48	168,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>31,06</b>	<b>26</b>	<b>126,54</b>	<b>866,8</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) 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>Обед</b>						
149,03	Суп из овощей	250	1,91	3,75	11,17	90,37
1 161	Котлета Московская.	100	15,85	12	11,68	245
1 011,03	Макаронные изделия отварные	180	6,22	11	35,96	266
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
1 148,00	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,91</b>	<b>28,75</b>	<b>101,67</b>	<b>795,77</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) 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>Обед</b>						
1014,01	Суп картофельный с вермишелью	250	2,67	5	19,29	135,8
1336,03	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	7	9,88	132
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289
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>26,03</b>	<b>23</b>	<b>125,64</b>	<b>770,8</b>

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

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 сметаной, мясом	250	5,22	9,37	17,34	169,5
444,01	Плов со свининой	220	13,72	15,5	38	350
930,03	Напиток "Ягодно-фруктовый"	200	0,12		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>23,87</b>	<b>26,87</b>	<b>94,2</b>	<b>713,9</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) 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>Обед</b>						
139,09	Суп гороховый с мясом	250	7,22	6,25	21,52	171,37
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308
928	Напиток из сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7
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>22,74</b>	<b>22,25</b>	<b>120,22</b>	<b>728,37</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) 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>Обед</b>						
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	250	5,65	8,1	25,22	160
893,11	Грудка куриная с овощами	200	13,22	11,81	22,74	362,9
704	Напиток яблочный с Виташкой	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>23,68</b>	<b>21,91</b>	<b>90,97</b>	<b>736,2</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) обед) 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>Обед</b>						
138,01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,83	2	14,91	88,1
319	Оладьи из печени	100	14,2	11	10,5	234,7
512	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	210
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		20,5	120,6
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>25,53</b>	<b>20</b>	<b>111,93</b>	<b>786,7</b>

Составил \_\_\_\_\_

