



СОГЛАСОВАНО:

Директор

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

2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-11 КЛАССОВ (родительская плата) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 166,00 РУБ.

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
444.01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976.04	Фрукты свежие*	100	0,49	0,79	12,06	57,84
Итого за Завтрак			15,7	15,79	71,8	495,44

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВДень: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12
891	Омлет запеченный или паровой	180	16,47	20,7	18,45	274,32
919	Какао-напиток "Виташка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,6	21,4	109,6
976.04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак			25,61	24	65,64	636,92

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВДень: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1308	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	150
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152
897	Хлеб пшеничный	30	28,02	1,2	16,05	82,2
976.04	Фрукты свежие*	100	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак			57,02	33,97	83,66	654,75

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВДень: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1 066.01	Запеканка творожная (сырники)	180	13,87	16,88	29,84	385,05
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	40	4,28	1,6	21,4	109,6
976.04	Фрукты свежие*	100	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак			21,04	22,23	94,78	688,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
5 859,00	Котлета из мяса кур "Удачная"	80	16,65	8,57	12,72	177,23
995,00	Пюре картофельное	150	3,3	8,33	27,17	210
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,8	10,7	54,8
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак			22,54	18,47	78,65	553,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ

День: суббота
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
25,04	Салат "Пестрый" с маслом растительным	80	1,12		5,84	29,73
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,6	350
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Завтрак			23,81	24	84,9	638,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ

День: понедельник
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
Завтрак						
1071,03	Пагу с мясом свинины	220	3,37	8,8	30,03	361,35
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
919	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак			6,51	10,3	68,37	536,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ

День: вторник
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
Завтрак						
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
935	Йогурт порционный	25	2,68	1	13,38	68,5
897	Хлеб пшеничный	125	2,79	2,77	19,6	112
Итого за Завтрак			23,77	26,77	69,48	549,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ

День: среда
 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
Завтрак						
1150/516	Котлета "Рыбка"	80	10,48	4	4,85	97,14
995	Пюре картофельное	160	2,58	4,03	19,13	123
886	Чай с лимоном*	200	0,08		4	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47
Итого за Завтрак			16,21	9,03	51,16	395,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) 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
Завтрак						
1150	Кнели куриные паровые	70	11,5	5	13,13	179,6
516	Рис припущенный	130	3,35	5	35,01	220,5
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*	100	0,4	0,5	9,8	47
Итого за Завтрак			21,77	15,5	85,7	667,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) 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
Завтрак						
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137
976,04	Фрукты свежие*	100	0,42	0,32	10,82	49,35
Итого за Завтрак			25,56	21,32	93,19	664,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) 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
Завтрак						
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом, горошком и растительным маслом, Стелной	100	1,4		7,3	37,16
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,8	307
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
Итого за Завтрак			24,48	20	92,91	541,26

Составил _____