

СОГЛАСОВАНО:

Директор *В. Широканова*
 « 09 » 01 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Азбука питания"
 Е.А. Широканова
 по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ОБЕД)
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (субвенция) (2 СМЕНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
 СТОИМОСТЬЮ 172,00 РУБ.

День: понедельник
 Неделя: 1
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 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
Обед														
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,08	5	13,87	118	0,04	14,9	9	1,9	48	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,08	2	30	4	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	10,3	10	42,4	308,2	0,12	1,82	58	3,43	30	79	14	1
888	Сметана порц.	20	0,5	4	0,68	41,2	0,01	0,08	30	0,08	17	12	2	
930	Напиток из см ягод	200	0,12		14,85	81,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	50	5,38	2	28,78	137	0,08			0,58	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	84,8	0,05	0,01			8		9	1
Итого за Обед			24,4	25	109,19	785,5	0,29	40,7	95	6,11	118	205	81	3
Итого за день			24,4	25	109,19	785,5	0,29	40,7	95	6,11	118	205	81	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник
 Неделя: 1
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 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
Обед														
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,98	35	87	31	2
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893	Жаркое по-домашнему из говядины	200	15,5	12	37,6	392,1	0,18	21,5	28	0,8	23	241	46	4
707	Сок натуральный	200			28,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
897	Хлеб пшеничный	50	5,38	2	28,78	137	0,08			0,58	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,28	2	21,28	129,8	0,1	0,02			12		18	2
Итого за Обед			32,2	23	131,25	914,8	0,58	35,8	28	3,54	123	415	128	9
Итого за день			32,2	23	131,25	914,8	0,58	35,8	28	3,54	123	415	128	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда
 Неделя: 1
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 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
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,38	109,7	0,05	24,1	6	1,89	38	39	17	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 076	Печень по-строгановски	90	12,1	9	4,88	149,4	0,2	22	5488	3,01	22	217	14	5
895	Пюре картофельное	150	3,31	10	37,17	230	0,17	28,1	30	0,19	47	99	33	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	81,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	88,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,83	84,8	0,05	0,01			8		9	1
Итого за Обед			24,2	29	88,13	719,1	0,51	97,1	5505	5,47	128	408	86	8
Итого за день			24,2	29	88,13	719,1	0,51	97,1	5505	5,47	128	408	86	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ 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
Обед														
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,83	147,5	0,02	2,07	3	1,5	15	50	8	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 237	Птица запеченная	100	16,3	2	2,09	179,8								
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	0,04		24	0,28	5	80	28	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		25,63	120,6	0,01	130		0,34	6	2	2	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед			29,8	20	94,42	802,1	0,15	133	27	2,4	39	149	50	3
Итого за день			29,8	20	94,42	802,1	0,15	133	27	2,4	39	149	50	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ 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
Обед														
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	0,04	1,02	7	4,38	12	37	7	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 051,01	Свинина по-строгановски	100	10,2	11	5,46	231	0,08	2,5	12	3,28	34	180	25	2
988	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
706,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью Витошкой	200			19	80	0,3	20						
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
Итого за Обед			25	25	108,61	795,5	0,67	24,5	42	8,79	109	470	198	9
Итого за день			25	25	108,61	795,5	0,67	24,5	42	8,79	109	470	198	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ 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
Обед														
1 745	Уха Ростовская	200	1,37	1	10,94	62,1	0,08	13,1	7	0,1	15	42	16	1
1 181	Котлета Московская.	90	14,3	10	10,51	198,4	0,08	0,13		2,5	16	147	22	2
1 011,03	Спагетти отварные	150	5,18	9	29,97	221,9	0,12	2,39	14	9,82	17	61	22	1
930,03	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	28,76	137	0,08			0,56	10	32	8	
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
Итого за Обед			28,4	23	107,68	745,3	0,39	39,6	21	13,4	72	328	84	5
Итого за день			28,4	23	107,68	745,3	0,39	39,6	21	13,4	72	328	84	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ 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
Обед														
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	1,72	2	13,18	79,1	0,1	16,1		0,92	12	52	21	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
437,18	Говядина в кисло-сладком соусе (Онищенко)	100	14	11	9,21	285	0,06	1,22	1	2,12	17	137	18	2
988	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
925	Напиток из цитрусовых	200	0,14		19,84	80,7	0,01	6,46		0,03	7	3	2	
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			28,3	22	110,12	819,3	0,42	24,8	24	3,89	96	405	204	9
Итого за день			28,3	22	110,12	819,3	0,42	24,8	24	3,89	96	405	204	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: среда

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ 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
Обед														
1 021	Борщ с капусты, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,9	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свиной	200	12,5	14	31,2	309,2	0,35	1,88		4,78	31	198	51	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,26	129,6	0,1	0,02			12		18	2
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137	0,06			0,56	10	32	8	
Итого за Обед			28,2	27	115,54	824,4	0,6	21,8	9	7,73	143	331	120	6
Итого за день			28,2	27	115,54	824,4	0,6	21,8	9	7,73	143	331	120	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ 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
Обед														
139,09	Суп гороховый	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,98	35	87	31	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	9,3	14	42,4	308,2	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	10	0,26	2	0,34	20,6		0,03	15	0,04	9	6	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		27,49	116,7	0,01	1,8		0,08	22	18	13	
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137	0,06			0,56	10	32	8	
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,26	129,6	0,1	0,02			12		18	2
Итого за Обед			26,7	26	135,57	860,4	0,49	14,1	80	6,15	123	244	88	5
Итого за день			26,7	26	135,57	860,4	0,49	14,1	80	6,15	123	244	88	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

№ 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
Обед														
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,02	6	20,18	110,4	0,09	13,1	6	1,92	23	59	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
893,11	Грудка куриная с овощами	200	11,9	12	22,74	262,9	0,55	28,8	1	3,12	34	203	50	3
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	50	4,26	2	21,26	129,6	0,1	0,02			12		18	2
897	Хлеб пшеничный	50	5,36	2	26,76	137	0,06			0,56	10	32	8	
Итого за Обед			28,6	24	118,92	793,2	0,83	41,5	7	6,53	111	352	118	7
Итого за день			28,6	24	118,92	793,2	0,83	41,5	7	6,53	111	352	118	7
Итого за период			273,6	244,0	1119,4	8039,4	4,93	473	5838	64	1058	3303	1135	64
Среднее значение за период			27,4	24,4	111,94	803,94	0,49	47,3	584	6,4	106	330	114	6,4

Составил _____

Утвердил _____

М.П.