

СОГЛАСОВАНО:

Директор

« 09 » 01 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

по Доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (СУБВЕНЦИЯ) (1 СМЕНИ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

СТОИМОСТЬЮ 172,00 РУБ.

День: понедельник

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
Завтрак														
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6	0,07	1,3	36	0,16	127	138	30	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	80	6,49	8	17,6	194,3	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие	150	0,8	0,9	14,7	70,2	0,04	15		31	25	17	13	3
Итого за Завтрак			14,5	15,9	86,98	598,6	0,22	18,88	299	35,6	169	230	56	4
Итого за день			14,5	15,9	86,98	598,6	0,22	18,88	299	35,6	169	230	56	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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
Завтрак														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	150	15,16	17	5,85	238,6	0,1	0,85	289	0,86	143	261	22	3
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194	0,04	23,18	20	0,01	144,3	116	16,8	0,15
976,04	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	58,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
Итого за Завтрак			22,35	20,98	49,02	579,6	0,25	39,01	309	2,14	318,3	431	59,8	6,15
Итого за день			22,35	20,98	49,02	579,6	0,25	39,01	309	2,14	318,3	431	59,8	6,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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
Завтрак														
141	Котлета Домашняя	60	8,33	8	9,59	141	0,07	0,18	19	0,15	29	29	6	
516	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4	0,08		13	7,01	13	42	8	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
Итого за Завтрак			20,03	17	84,69	603	0,27	11,74	56	8,6	212	217	49	3
Итого за день			20,03	17	84,69	603	0,27	11,74	56	8,6	212	217	49	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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
Завтрак														
1 066,01	Запеканка творожная (сырники)	160	12,33	15	28,53	324,5	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие	150	0,8	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			18,82	19	82,69	597,7	0,15	18,56	56	6,71	292	348	53	3
Итого за день			18,82	19	82,69	597,7	0,15	18,56	56	6,71	292	348	53	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
Завтрак														
1 202,02	Эссы из куриной грудки с сыром	70	14,94	6	7,12	145,2	0,06	1,67	43	1,05	143	182	19	1
1 317,00	Картофель запеченный	130	2,86	5	23,31	148,7	0,17	28,6		2,03	18	84	33	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
775,01	Булочка сахарная	60	4,52	4,8	36,95	148	0,07	0,08	159	2,1	10,8	48,8	7,2	
Итого за Завтрак			9,63	10,8	91,58	584,3	0,28	28,66	159	5,3	34,8	152,8	44,2	1
Итого за день			9,63	10,8	91,58	584,3	0,28	28,66	159	5,3	34,8	152,8	44,2	1

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
Завтрак														
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	5,19	8	35,6	171	0,15	1,27	40	0,28	136	199	55	1
97	Сыр (порциями)	20	4,38	6		72,6		0,18	20	0,04	216	156	10	
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какво-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194	0,04	23,18	20	0,01	144,3	116	16,8	0,15
976,04	Фрукты свежие	180	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			15,99	18,98	80,74	591,4	0,28	40,61	80	1,82	528,3	511	99,8	5,15
Итого за день			15,99	18,98	80,74	591,4	0,28	40,61	80	1,82	528,3	511	99,8	5,15

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
Завтрак														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,48	20	21,63	320,3	0,09	0,66	327	0,76	306	376	27	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
935	Йогурт порционный	125	2,79	2,77	19,6	112	0,027	0,1	12,96	0,05	21,29	39,81	12	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Завтрак			21,95	23,77	70,61	564,6	0,147	0,76	340	1,09	332,3	431,8	43	3
Итого за день			21,95	23,77	70,61	564,6	0,147	0,76	340	1,09	332,3	431,8	43	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

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
Завтрак														
1150/518	Котлета из мяса кур с макаронными изделиями отварными с маслом 70/130	200	16,81	16	45,71	354,1	0,15	0,99	51	8,38	26	149	23	2
686	Чай с лимоном	200	0,06		16,16	69,9		2,58		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
Итого за Завтрак			20,35	17	93,85	576,5	0,24	23,55	51	9,07	66	188	46	6
Итого за день			20,35	17	93,85	576,5	0,24	23,55	51	9,07	66	188	46	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	9	35,79	242,6	0,19	1,14	38	0,29	131	209	65	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	30	3,2	1	16	82,2	0,036			0,33	6	17	6	
978,04	Фрукты свежие	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
Итого за Завтрак			15,03	15	85,77	570,8	0,336	22,7	62	1,09	317	361	110	6
Итого за день			15,03	15	85,77	570,8	0,336	22,7	62	1,09	317	361	110	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 088,01	Пудинг творожный	160	10,33	15	24,53	310	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	20	1,68	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	83,8								
893	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
978,04	Фрукты свежие	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
Итого за Завтрак			14,96	19	86,43	610,6	0,16	21	56	6,8	297	352	66	4
Итого за день			14,96	19	86,43	610,6	0,16	21	56	6,8	297	352	66	4
Итого за период			171,6	177,4	812,4	5877,1	2,333	225,5	1468	78,22	2567	3223	618,8	41,3
Среднее значение за период			17,16	17,74	81,238	587,71	0,233	22,55	146,8	7,822	256,7	322,3	61,88	4,13

Составил _____

