

СОГЛАСОВАНО:

Директор

№ 09 от 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широкова

по договору № 19-2024 от 01.01.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК)  
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (родительская плата) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ  
 СТОИМОСТЬЮ 166,00 РУБ.

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: понедельник  
 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
<b>Завтрак</b>														
235,06	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	8,2	8	31,7	205,6	0,07	1,3	36	0,18	127	138	30	
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,2	59,9		2,58		0,01	3	1	1	
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
942,07	Слойка в ассортименте	60	6,49	8	17,8	194,3	0,07	0,02	263	3,28	8	52	8	1
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,7	75,2	0,05	18		0,32	26	18	14	4
<b>Итого за Завтрак</b>			17,64	18	95,6	613,6	0,23	19,9	299	4,92	170	231	57	5

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: вторник  
 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
<b>Завтрак</b>														
811	Горошек зеленый консервированный	30	0,93		1,95	12	0,03	3		0,06	6	19	6	
891	Омлет запеченный или паровой	200	18,3	23	20,5	304,8	0,13	1,13	386	0,89	190	348	29	4
919	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14	194	0,04	23,2	20	0,01	144	116	16,8	0,15
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,8	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за Завтрак</b>			25,49	24	63,7	517,9	0,24	16,1	386	2,38	221	402	50	7

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: среда  
 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
<b>Завтрак</b>														
661	Котлета "Домашняя"	70	9,9	9	11,2	195	0,08	0,21	22	0,17	34	34	7	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	41	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
1110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,4	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,8	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за Завтрак</b>			22,94	19	93,7	716,7	0,3	13,8	61	9,74	222	231	53	4



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

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
<b>Завтрак</b>														
1 066,01	Запеканка творожная (сырники)	200	14	20	39,8	342	0,07	1,2	72	7,78	298	398	41	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,9	84,2	0,01	0,2	8	0,04	81	44	7	
888	Чай с лимоном*	200	0,06		15,2	59,9				2,56	0,01	3	1	1
893	Батон	30	2,25	1	15,4	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			18,49	24	96	615,2	0,17	19	80	9,3	392	480	87	4

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

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
<b>Завтрак</b>														
1 202,02	Зразы из куриной грудки с сыром	80	17,07	8,86	8,14	165,94	0,07	1,91	47,14	1,2	163	14,9	16	1,14
1 317,00	Картофель запеченный	150	3,3	5,77	26,9	171,58	0,08	33		2,34	20,8	96,9	38,1	1,16
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8					1,17	6	22	4
893	Батон	30	2,25	1	15,4	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,7	124,1	0,08	0,05	133	1,75	9	39	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			28,39	20	97,2	645,5	0,38	35,4	194	6,76	240	418	76	4

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

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
<b>Завтрак</b>														
25,04	Салат "Тёстрый" с маслом растительным	60	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	19	45,6	350	0,16	0,14	48	14	198	198	22	2
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,1	190	0,04	1,3	20	0,01	128	118	31	1
893	Батон	30	2,25	1	15,4	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			23,7	25	100	711,4	0,32	22,2	68	18,2	364	379	83	6

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

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
<b>Завтрак</b>														
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	7,2	10	43,3	220	0,18	1,59	50	0,36	170	249	69	1
97	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6		0,18	20	0,04	218	156	10	
893	Батон	30	2,25	1	15,4	78,8	0,04			1,17	6	22	4	
919	Какао-напиток "Витожка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14	194	0,04	23,2	20	0,01	144	116	16,8	0,15
976,04	Фрукты свежие*	180	0,84	1	15,7	75,2	0,05	16		0,32	28	18	14	4
<b>Итого за Завтрак</b>			19	21	88,4	640,4	0,31	19,1	90	1,9	544	561	128	6



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>														
958	Омлет запеченный или паровой с сыром	180	17,7	22	26	384	0,12	0,88	436	1,02	407	601	36	4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
935	Йогурт порционный	125	2,79	2,77	19,6	112	0,03	0,1	12,98	0,05	21,3	39,8	12	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,17	25,8	74,9	628,3	0,21	3,99	450	1,42	441	579	59	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>														
1 150	Котлета из мяса кур	80	12,4	9	11,3	187,1	0,07	0,99	38	1,37	13	107	15	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	41	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
688	Чай с лимоном*	200	0,06		15,2	59,9			2,56		0,01	3	1	1
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие*	100	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак</b>			20,29	26	82,4	608,1	0,54	13,4	16	10	57	203	43	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>														
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,2	12	44,7	303,3	0,24	1,43	47	0,38	164	282	81	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,4	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	13,4	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,04	Фрукты свежие*	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			16,32	18	87,2	594,3	0,37	18	71	1,01	341	408	121	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)  
 Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак НЖВ День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>														
1 073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,7	350,2	0,08	0,88	108	0,32	237	329	35	1
802	Молоко стуженное	20	1,58	2	10,9	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
893	Батон	30	2,25	1	15,4	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	200	0,8	1	19,6	94	0,06	20		0,4	32	22	18	4
<b>Итого за Завтрак</b>			22,83	21	90,6	650,8	0,19	20,9	116	1,93	336	417	64	5

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>														
25	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом, горошком и растительным маслом, Стелной	60	0,84		4,38	22,3	0,04	5,79		2,75	12	28	12	
1 191	Бигус	200	18,27	18	45,6	307	0,11	72,8	1	2,74	97	212	47	3
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,8	84,8	0,05			0,35	9	40	12	1
976,04	Фрукты свежие*	170	0,88	1	16,7	79,9	0,05	17		0,34	27	18	15	4
<b>Итого за Завтрак</b>			21,92	20	97,3	537,8	0,25	95,6	1	6,16	145	299	86	8