

СОГЛАСОВАНО:

Директор

" 09 " 04 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

по доверенности № 19-2024 от 01.01.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (субсидия) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
СТОИМОСТЬЮ 50,21 РУБ.**

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
769	Булочка домашняя	80	6,04	9	49,48	315,2	0,1		51	0,95	7	59	10	1
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Завтрак			6,04	9	71,88	410,2	0,14	4	51	1,35	47	83	28	2
Итого за день			6,04	9	71,88	410,2	0,14	4	51	1,35	47	83	28	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
942,07	Слойка со сгущенкой	60	4,41	8	36,09	235,8	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8								
Итого за Завтрак			4,41	8	52,09	299,6	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
Итого за день			4,41	8	52,09	299,6	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
1 444	Сырная палочка	80	10,82	9	43,6	278	0,16	0,1	209	3,7	142	175	33	2
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
Итого за Завтрак			11,82	9	71,53	395,7	0,18	0,72	209	4,55	170	202	50	3
Итого за день			11,82	9	71,53	395,7	0,18	0,72	209	4,55	170	202	50	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
938,06	Булочка Романтика с творогом	70	7,74	9	27,77	223,5	0,07	0,1	188	2,44	41	91	11	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
Итого за Завтрак			11,58	13	42,15	375,5	0,12	1,66	212	2,51	189	204	33	1
Итого за день			11,58	13	42,15	375,5	0,12	1,66	212	2,51	189	204	33	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 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														
775,01	Булочка сахарная	80	6,03	7	49,14	198,5	0,09	0,09	212	2,8	14	62	10	1
930,03	Напиток из ягод с/м	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
Итого за Завтрак			6,15	7	63,99	259,6	0,09	24,09	212	2,88	19	66	14	1
Итого за день			6,15	7	63,99	259,6	0,09	24,09	212	2,88	19	66	14	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: суббота
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 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														
1 287,01	Хачапури из теста слоеного	60	4,86	7	1,2	86,6	0,01		4	1,82	2	8	2	
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Завтрак			4,86	7	17,2	150,4	0,01		4	1,82	2	8	2	
Итого за день			4,86	7	17,2	150,4	0,01		4	1,82	2	8	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 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														
769	Булочка домашняя	80	6,04	9	49,48	315,2	0,1		51	0,95	7	59	10	1
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
Итого за Завтрак			6,04	9	71,88	410,2	0,14	4	51	1,35	47	83	28	2
Итого за день			6,04	9	71,88	410,2	0,14	4	51	1,35	47	83	28	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 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														
942,07	Слойка со сгущенкой	60	4,41	8	36,09	235,8	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
Итого за Завтрак			4,41	8	52,09	299,6	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1
Итого за день			4,41	8	52,09	299,6	0,07	0,02	263	3,26	8	52	8	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 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														
1 190,02	Конвертик с сыром	80	7,6	8	24,66	199,6	0,07	0,11	33	2,39	47	92	16	1
930,05	Напиток из черной смородины с/м	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
Итого за Завтрак			7,72	8	39,51	260,7	0,07	24,11	33	2,47	52	96	20	1
Итого за день			7,72	8	39,51	260,7	0,07	24,11	33	2,47	52	96	20	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
938,08	Булочка Романтика с повидлом	80	5,21	8	43,97	269,1	0,07	0,01	202	2,79	14	58	8	1
688	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Завтрак			5,27	8	59,13	329	0,07	2,57	202	2,8	17	59	9	1
Итого за день			5,27	8	59,13	329	0,07	2,57	202	2,8	17	59	9	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 444	Сырная палочка	80	8,12	7	32,7	208,5	0,12	0,08	156	2,77	107	131	25	1
930,03	Напиток из ягод с/м	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
Итого за Завтрак			8,24	7	47,55	269,6	0,12	24,08	156	2,85	112	135	29	1
Итого за день			8,24	7	47,55	269,6	0,12	24,08	156	2,85	112	135	29	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: суббота
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-18 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
838,07	Булочка Ромашка	70	5,7	9	47,65	295,3	0,09		18	4,14	6	55	9	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	1
Итого за Завтрак			9,54	13	62,03	447,3	0,14	1,56	42	4,21	154	168	31	1
Итого за день			9,54	13	62,03	447,3	0,14	1,56	42	4,21	154	168	31	1
Итого за период			86,08	108	651	3907,4	1,22	86,83	1698	33,31	825	1208	260	15
Среднее значение за период			7,173	8,833	54,25	325,62	0,102	7,238	141,5	2,776	68,75	100,7	21,67	1,25

Составил  Селезнева Ольга Алекса. Утвердил _____
М.П.