



**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
СТОИМОСТЬЮ 410,00 РУБ.**

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 1)

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	24,1	195,6
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
810,14	Бутерброд с сыром с хлебом пшеничным	50	8,4	6	30,83	210
1 494,10	Вафли	25	3,02	4,65	27,5	168,4
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		575	17,04	17,42	109,65	691,75
Обед						
833,08	Салат из разных овощей с маслом растительным	60	0,73	6	5,75	80,88
1 021	Борщ с капустой, картофелем с сметаной, мясом	200	4,17	6	13,91	129,8
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	180	8,37	12,6	38,16	277
930	Напиток из с/м ягод	200	0,12		14,85	61,1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,76	77,76
Итого за Обед		700	19,15	27	101,48	708,74
Итого за день			36,19	44,42	211,13	1400,49

СОГЛАСОВАНО:

Директор



03.03.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Нижневартковского филиала

ООО "Азбука питания"

С.А.Ефанов



**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
СТОИМОСТЬЮ 410,00 РУБ.**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	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	150	15,16	17	5,85	238,6
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,8	10,7	54,8
919	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами с молоком	200	3,53	2,98	14,04	194
976,04	Фрукты свежие	100	0,07	0	9,92	33
Итого за Завтрак		500	21,83	20,78	42,46	532,4
Обед						
836	Огурцы свежие	60	0,48	0	6	33
139,09	Суп гороховый с мясом	200	5,78	5	17,22	137,1
893	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,95	10,8	33,84	352,89
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,05	82,2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1,2	12,76	77,76
1 669	Плюшка Московская	70	5,68	4,36	40,08	222
Итого за Обед		770	32,33	22,56	151,58	1025,55
Итого за день			54,16	43,34	194,04	1557,95

СОГЛАСОВАНО:

Директор



2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Нижневартковского филиала

ООО "Азбука питания"

С.А.Ефанов

**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
 СТОИМОСТЬЮ 410,00 РУБ.**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
835	Помидоры свежие	30	0,33	0	4,13	37,1
141	Котлета Домашняя	60	8,33	8	9,59	141
516	Макаронные изделия отварные	130	5,21	4	35,5	184,4
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	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		545	20,85	17,77	89,04	603,75
Обед						
812	Маринад овощной	60	1,12	4	6,97	90,36
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	200	2,67	6,5	7,36	127,3
1 076	Печень по-строгановски	90	12,09	9	4,69	149,4
995	Пюре картофельное	150	2,59	4,04	19,13	123
707	Сок натуральный	200			22,4	95
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
Итого за Обед		750	23,28	25,54	84,56	718,36
Итого за день			44,13	43,31	173,6	1322,11

СОГЛАСОВАНО:

Директор



2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

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


**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
 ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
 СТОИМОСТЬЮ 410,00 РУБ.**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1 066,01	Запеканка творожная (сырники)	130	10,01	12,17	21,54	263,64
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,2	16,06	82,2
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		480	15,32	16,14	75,7	527,79
Обед						
25	Винегрет овощной	60	1,44	4	5,83	67,7
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	147,5
1 237	Птица запеченная	100	12,7	2	2,09	102,64
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5
706,03	Напиток яблочный с витаминизированной смесью "Витошка"	200			19	80
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 147	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8
934	Булочка "Веснушка"	70	6	4,37	41,31	229,6
Итого за Обед		830	32,88	28,37	134,88	981,24
Итого за день			48,2	44,51	210,58	1509,03



**МЕНЮ ОСНОВНОГО (Организованного) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
СТОИМОСТЬЮ 410,00 РУБ.**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

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						
836	Огурцы свежие	60	0,48	0	6	33
5 859,00	Котлета из мясо кур "Удачная"	80	16,65	8,57	12,72	177,13
995,00	Пюре картофельное	130	2,16	3,5	16,58	106,6
1 188	Чай с сахаром	200			18	63,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
976,04	Фрукты свежие	100	0,46	0,77	12,06	57,85
Итого за Завтрак		696	22,43	13,84	76,74	506,88
Обед						
820,13	Салат из б/к капусты и горошком	60	0,76	1,28	18,01	86,67
1 015	Суп-лапша на курином бульоне, мясом	200	11,49	6	12,29	121,8
1 051,01	Свинина по-строгановски	90	9,18	9,9	4,9	231
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,55	7	43,85	240,8
706,03	Напиток из яблок	200	0,12		15,1	62,3
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8
1 192	Пряник	25	0,95	1	6,4	40,2
Итого за Обед		775	32,86	27,16	128,56	916,07
Итого за день			55,29	41	205,3	1422,95
Итого за период			238,0	216,6	994,7	7212,5
Среднее значение за период			47,594	43,316	198,93	1442,506