



СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Нижневартковского филиала

ООО "Азбука питания"

С.А.Ефанов

2025 г.

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

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ День: понедельник Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Неделя: 1 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
444,01	Плов со свиной	200	12,47	14	31,2	309,2	0,35	1,88		4,79	31	196	51	2
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*	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,42</b>	<b>16</b>	<b>77,46</b>	<b>522,9</b>	<b>0,23</b>	<b>19,88</b>	<b>299</b>	<b>4,92</b>	<b>170</b>	<b>231</b>	<b>57</b>	<b>5</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ День: вторник Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Неделя: 1 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	Ca	P	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	14,04	194	0,04	23,16	20	0,01	144,3	116	16,8	0,15
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,49</b>	<b>24</b>	<b>63,67</b>	<b>517,9</b>	<b>0,24</b>	<b>16,13</b>	<b>386</b>	<b>2,36</b>	<b>221</b>	<b>402</b>	<b>50</b>	<b>7</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ День: среда Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Неделя: 1 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	Ca	P	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	11,19	195	0,08	0,21	22	0,17	34	34	7	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	5	40,96	212,7	0,09		15	8,09	15	49	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	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,04	Фрукты свежие*	120	0,48		11,76	56,4	0,04	12		0,24	19	13	11	3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,94</b>	<b>19</b>	<b>93,71</b>	<b>716,7</b>	<b>0,3</b>	<b>13,77</b>	<b>61</b>	<b>9,74</b>	<b>222</b>	<b>231</b>	<b>53</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Неделя: 1 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	Ca	P	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	39,79	342	0,07	1,2	72	7,78	298	396	41	1
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	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,49</b>	<b>24</b>	<b>95,95</b>	<b>615,2</b>	<b>0,17</b>	<b>18,96</b>	<b>80</b>	<b>9,3</b>	<b>392</b>	<b>480</b>	<b>67</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖЕ День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Мg	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	6,86	8,14	165,94	0,07	1,91	47,14	1,2	163,4	14,86	16	1,14
1 317,00	Картофель запеченный	150	3,3	5,77	26,9	171,58	0,06	33		2,34	20,77	96,92	38,08	1,15
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
775,01	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	0,06	0,05	133	1,75	9	39	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,39</b>	<b>20</b>	<b>97,17</b>	<b>645,5</b>	<b>0,38</b>	<b>35,44</b>	<b>194</b>	<b>6,76</b>	<b>240</b>	<b>418</b>	<b>76</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖЕ День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
25,04	Салат "Пестрый" 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	0,15	0,14	48	13,96	196	196	22	2
919	Какао с молоком	200	7,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	128	116	31	1
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	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>			<b>23,7</b>	<b>25</b>	<b>100,2</b>	<b>711,4</b>	<b>0,32</b>	<b>22,23</b>	<b>68</b>	<b>18,19</b>	<b>364</b>	<b>379</b>	<b>83</b>	<b>6</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖЕ День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1071,03	Рагу с мясом свинины	220	3,37	8,8	30,03	361,35	0,18	1,59	50	0,36	170	249	69	1
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
919	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
976,04	Фрукты свежие*	160	0,64	1	15,68	75,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6,32</b>	<b>10,8</b>	<b>76,29</b>	<b>575,05</b>	<b>0,31</b>	<b>19,07</b>	<b>90</b>	<b>1,9</b>	<b>544</b>	<b>561</b>	<b>128</b>	<b>6</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖЕ День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	Мg	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	25,95	384	0,12	0,88	436	1,02	407	501	36	4
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
935	Йогурт порционный	125	2,79	2,77	19,6	112	0,027	0,1	12,96	0,05	21,29	39,81	12	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,17</b>	<b>25,77</b>	<b>74,93</b>	<b>628,3</b>	<b>0,21</b>	<b>3,99</b>	<b>450</b>	<b>1,42</b>	<b>441</b>	<b>579</b>	<b>59</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖЕ День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	Мg	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	40,96	212,7	0,09		15	8,09	15	49	9	1
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	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>			<b>20,29</b>	<b>26</b>	<b>82,4</b>	<b>608,1</b>	<b>0,54</b>	<b>13,39</b>	<b>16</b>	<b>10,04</b>	<b>57</b>	<b>203</b>	<b>43</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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>														
1150	Кнели куриные паровые	80	12,3	5	13,1	188,4	0,09	1,27	49	1,76	17	137	19	2
516	Рис приглушенный	150	3,4	5	34	214	0,05		28	0,32	6	96	323	1
1188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	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>			<b>18,98</b>	<b>12</b>	<b>91,18</b>	<b>603,2</b>	<b>0,22</b>	<b>16,27</b>	<b>77</b>	<b>2,66</b>	<b>52</b>	<b>266</b>	<b>360</b>	<b>6</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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>														
1073	Пудинг творожно-манный	180	18,2	17	28,73	350,2	0,08	0,68	108	0,32	237	329	35	1
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	0,01	0,2	8	0,04	61	44	7	
1188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	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>			<b>22,83</b>	<b>21</b>	<b>90,63</b>	<b>650,8</b>	<b>0,19</b>	<b>20,88</b>	<b>116</b>	<b>1,93</b>	<b>336</b>	<b>417</b>	<b>64</b>	<b>5</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Меню 12 лет и старше (1 смена) завтрак) НЖВ День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	
1191	Бигус	200	18,27	18	45,6	307	0,11	72,82	1	2,74	97	212	47	3
1188	Чай с сахаром	200			16	63,8								
1148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,83	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
976,04	Фрукты свежие*	170	0,68	1	16,66	79,9	0,05	17		0,34	27	19	15	4
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,92</b>	<b>20</b>	<b>87,27</b>	<b>537,8</b>	<b>0,25</b>	<b>95,61</b>	<b>1</b>	<b>6,18</b>	<b>145</b>	<b>299</b>	<b>86</b>	<b>8</b>

Составил \_\_\_\_\_ Муфталиева Гаида Исламовна \_\_\_\_\_