

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ "СШ №9 с УИОП"
 З.Н. Туценко
 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Азбука питания"
 А.С. Гергалов
 2023г.

**Двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для обучающихся 5 - 11 классов
 на осенне - зимний период 2023г. - 2024г. стоимостью 155 руб. (родительская плата)
 2 - вариант**

Рацион: Нижневартовск завтрак 5-11кл 155р РП 2в

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша Янтарная из пшена с яблоками *	200	3,14	4	38,89	207,2	874,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
Итого за Завтрак			13,73	11	109,7	598,8	
Итого за день			13,73	11	109,7	598,8	

(лист 2)

Рацион: Нижневартовск завтрак 5-11кл 155р РП 2в

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Омлет с овощами	200	15,93	30	12,09	380,6	962
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Булочка ванильная.	50	4,24	4	28,75	171,3	767
Итого за Завтрак			26,77	42	75,63	851,6	
Итого за день			26,77	42	75,63	851,6	

(лист 3)

Рацион: Нижневартовск завтрак 5-11кл 155р РП 2в

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники с творогом и морковью	150	22,74	19	33,93	400,7	1 143
	Молоко сгущеное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Бананы	150	2,25	1	31,5	144	974
Итого за Завтрак			29,98	23	114,83	788,9	
Итого за день			29,98	23	114,83	788,9	

(лист 4)

Рацион: Нижневартовск завтрак 5-11кл 155р РП 2в

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,66	4	22,23	142	1 153
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
	Итого за Завтрак			7,21	5	63,87	337,5
Итого за день			7,21	5	63,87	337,5	

(лист 5)

Рацион: Нижневартовск завтрак 5-11кл 155р РП 2в

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Лапшевник с творогом	200	18,5	16	38,41	378,2	226
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914
Итого за Завтрак			28,22	24	73,21	675,1	
Итого за день			28,22	24	73,21	675,1	

(лист 6)

Рацион: Нижневартовск завтрак 5-11кл 155р РП 2в

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Сдоба обыкновенная	50	4,73	2	29,58	148,1	941
Итого за Завтрак			14,97	11	89,35	512,3	
Итого за день			14,97	11	89,35	512,3	

Рацион: Нижневартовск завтрак 5-11кл 155р РП 2в

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Чахохбили	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Апельсины	140	1,26		11,34	60,2	980
Итого за Завтрак			24,81	18	91,3	594,8	
Итого за день			24,81	18	91,3	594,8	

Рацион: Нижневартовск завтрак 5-11кл 155р РП 2в

Неделя: 2

День: вторник

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,3	2	34,54	240	845
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Яблоки свежие	130	0,52	1	12,74	61,1	976
	Итого за Завтрак			10,24	4	80,51	461,2
Итого за день			10,24	4	80,51	461,2	

Рацион: Нижневартовск завтрак 5-11кл 155р РП 2в

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	11,42	22	5,15	268	233
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Кисломолочный продукт	125	3,63	3	5	66,3	914
	Итого за Завтрак			22,24	30	48,49	624,5
Итого за день			22,24	30	48,49	624,5	

Рацион: Нижневартовск завтрак 5-11кл 155р РП 2в

Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	1 191
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Мандарины	150	1,2		11,25	57	975
	Итого за Завтрак			24,15	21	56,97	519,7
Итого за день			24,15	21	56,97	519,7	

Рацион: Нижневартовск завтрак 5-11кл 155р РП 2в

Неделя: 2

День: пятница

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка морковная с творогом	160	3,01	9	20,33	172,1	1 012
	Молоко гущеное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	30	2,43		14,64	72,6	897
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
Итого за Завтрак			13,57	17	75,98	506,8	
Итого за день			13,57	17	75,98	506,8	

Рацион: Нижневартовск завтрак 5-11кл 155р РП 2в

Неделя: 2

День: суббота

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,92	6	17,08	144,5	101
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Ватрушка с повидлом	50	3,15	3	33,3	173,5	938
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	8,5	51,8	1 148
	Итого за Завтрак			20,28	19	95,14	678,9
Итого за день			20,28	19	95,14	678,9	
Итого за период			236,17	225	974,98	7150,1	
Среднее значение за период			9,8	9,4	40,6	297,9	

Составил Барулина Барулина Ирина Павловна