

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ "СШ №9 с УИОП"  
 З.Н. Туценко  
 "26" 03 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "Азбука питания"  
 А.С. Гергалов  
 "26" 03 2024г.  
 по доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.

**Двухнедельное меню горячего питания (завтрак) для обучающихся 5 - 11 классов на весенний период 2024г. стоимостью 155,00 руб. (субсидия + родительская плата)**

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11кл с 01.03.2024г.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,25	12	39,75	300	883
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Мандарины	125	1		9,38	47,5	975
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>615</b>	<b>10,85</b>	<b>20</b>	<b>80,65</b>	<b>558,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>615</b>	<b>10,85</b>	<b>20</b>	<b>80,65</b>	<b>558,5</b>	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11кл с 01.03.2024г.

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тфтели мясные с луком	90	12,61	13	12,46	215,2	907
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	254,6	998
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>25,55</b>	<b>22</b>	<b>104,57</b>	<b>692,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>670</b>	<b>25,55</b>	<b>22</b>	<b>104,57</b>	<b>692,5</b>	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11кл с 01.03.2024г.

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырники) 190/30	220	32,05	21	43,13	404,8	365
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	47,79	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Булочка дорожная.	100	7,35	18	57,59	270,1	770
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>41,74</b>	<b>40</b>	<b>136,4</b>	<b>801,29</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>41,74</b>	<b>40</b>	<b>136,4</b>	<b>801,29</b>	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11кл с 01.03.2024г.

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>27,48</b>	<b>30</b>	<b>52,33</b>	<b>652,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>610</b>	<b>27,48</b>	<b>30</b>	<b>52,33</b>	<b>652,5</b>	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11кл с 01.03.2024г.

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	220,3	516
	Чай с сахаром	200			15,97	45,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Булочка "Веснушка"	70	6,01	5	41,32	196,5	934
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>35,12</b>	<b>18</b>	<b>123,1</b>	<b>704,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>600</b>	<b>35,12</b>	<b>18</b>	<b>123,1</b>	<b>704,2</b>	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11кл с 01.03.2024г.

Неделя: 1

День: суббота

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	4,48	3	16,44	112	810
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	250	7,56	11	35,65	275,4	846
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	109,45	919
	Бананы	150	2,25	1	31,5	144	974
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>18,16</b>	<b>19</b>	<b>103,67</b>	<b>640,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>640</b>	<b>18,16</b>	<b>19</b>	<b>103,67</b>	<b>640,85</b>	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	5,42	6	47,88	268,2	848
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Мандарины	125	1		9,38	47,5	975
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>12,82</b>	<b>11</b>	<b>93,16</b>	<b>524,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>645</b>	<b>12,82</b>	<b>11</b>	<b>93,16</b>	<b>524,3</b>	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: вторник

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Гуляш из курицы	90	19,52	6	3,45	146,5	1 105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	201,8	998
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	109,45	919
	Бутерброд с сыром	40	4,48	3	16,44	112	810
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>36,02</b>	<b>20</b>	<b>94,02</b>	<b>640,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>36,02</b>	<b>20</b>	<b>94,02</b>	<b>640,25</b>	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Плов со свиной	240	14,97	28	56,61	436,4	444,01
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Булочка с маковой начинкой	50	3,22	1	28,63	135,1	1 462,02
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,78</b>	<b>30</b>	<b>119,41</b>	<b>726,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>20,78</b>	<b>30</b>	<b>119,41</b>	<b>726,5</b>	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета рыбная "Лада"	90	11,8	4	5,46	170,1	830
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Апельсины	150	1,35		12,15	64,5	980
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>22,68</b>	<b>12</b>	<b>86,17</b>	<b>621,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>620</b>	<b>22,68</b>	<b>12</b>	<b>86,17</b>	<b>621,7</b>	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: пятница

(лист 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный 200/30	230	29,96	18	31,92	427,29	1 073
	Чай с сахаром	200			15,97	45,8	1 188
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Булочка российская *	100	7,54	9	61,42	248,1	775
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>39,75</b>	<b>28</b>	<b>124,73</b>	<b>799,79</b>
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>39,75</b>	<b>28</b>	<b>124,73</b>	<b>799,79</b>	

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11кл с 01.03.2024г.

Неделя: 2

День: суббота

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	25,3	228,4	1 013
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	98,17	1 110
	Ватрушка с повидлом	60	3,77	4	39,96	176,4	938
	Бананы	150	2,25	1	31,5	144	974
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>17,37</b>	<b>18</b>	<b>111,14</b>	<b>646,97</b>
<b>Итого за день</b>		<b>660</b>	<b>17,37</b>	<b>18</b>	<b>111,14</b>	<b>646,97</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>7 350</b>	<b>308</b>	<b>268</b>	<b>1 229</b>	<b>8 009</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>612,50</b>	<b>25,69</b>	<b>22,33</b>	<b>102,45</b>	<b>667,45</b>	

Составил *Селезнева* Селезнева Ольга Александровна