

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СШ №29"

" " 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

по договору №19-2024 от 01.01.2024г.

" " 2024г.



**Примерное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
для обучающихся 1 - 4 классов (1 смена) общеобразовательных школ
стоимостью 166,00 руб.**

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	8	27,11	187,9	0,11	2,06	32	0,42	198	167	27	
677,08	Слойка с клубничкой	70	6,83	6	23,2	218	0,17	60,49	86	1,38	120	133	59	15
1 188	Чай с сахаром	200			8,742	36								
693	Батон	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4	
976,03	Фрукт	150	0,64	1	15,68	45,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			17,2	15,72	76,072	506,6	0,37	78,55	118	3,29	350	340	104	19
Итого за день			17,2	15,72	76,072	506,6	0,37	78,55	118	3,29	350	340	104	19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
1 028	Колбаска витаминная	80	9,45	5	6,5	216	0,08	1,89	56	1,76	20	147	21	2
512	Рис припущенный	150	2,98	5	29,3	165	0,04		24	0,26	5	80	26	1
686	Чай с лимоном	200			8,742	36		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
935	Йогурт порционный	125	2,8	2	9,29	64	0,03	0,11	13	0,06	22	40	12	
Итого за день			2,8	2	9,29	64	0,03	0,11	13	0,06	22	40	12	0

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	0,01	3		0,03	8	13	4	
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	11,6	6	3,23	119	0,05	2,06	51	1,58	24	117	14	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,99	6	34,5	211	0,17		23	0,52	47	196	149	5
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,6	12,85	84	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4	
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			23,98	16,32	70,4	520,5	0,37	21,62	98	3,67	257	478	207	9
Итого за день			23,98	16,32	70,4	520,5	0,37	21,62	98	3,67	257	478	207	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
1 066,02	Сырники с яблоком	160	17,6	14	31,86	361,6	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	30	2,37	1	16,32	49	0,02	0,3	13	0,06	92	66	10	
693	Батон	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4	
686	Чай с лимоном*	200			8,742	36		2,56		0,01	3	1	1	
677,2	Улитка с корицей	80	4,79	5	12,9	128,4	0,15	51,85	74	1,19	103	114	50	13
Итого за Завтрак			27,01	20,72	71,162	594,5	0,26	55,51	135	7,62	402	467	92	13
Итого за день			27,01	20,72	71,162	594,5	0,26	55,51	135	7,62	402	467	92	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
811	Горошек зеленый консервированный	35	1,09		2,28	14	0,04	3,5		0,07	7	22	7	
255	Биточек из курицы	90	12,1	10	13,9	173,7	0,1	1,26	49	2,44	21	142	22	2
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Завтрак			19,18	17	65,2	475	0,34	30,81	79	2,98	80	279	66	3
Итого за день			19,18	17	65,2	475	0,34	30,81	79	2,98	80	279	66	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	0,01	1,34	1	0,8	12	11	4	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	12,7	10	27,6	291	0,12	0,11	38	11,17	157	157	18	1
919	Какао с молоком	200	2,45	3	7,451	67	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
693	Батон	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4	
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			18,62	16,72	54,811	482,8	0,26	17,75	59	13,45	325	323	71	5
Итого за день			18,62	16,72	54,811	482,8	0,26	17,75	59	13,45	325	323	71	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
1 139	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	200	5	9	38,05	212,6	0,12		22	0,21	9	91	31	1
97	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5		0,14	15	0,03	162	117	8	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
14 539,89	Горячий шоколад	200	3,042	3,948	14,047	104	0,08	1,72	42	0,16	304	303	94	3
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			14,932	18,948	82,217	520,2	0,29	16,86	79	1,87	505	550	151	7
Итого за день			14,932	18,948	82,217	520,2	0,29	16,86	79	1,87	505	550	151	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	0,02	7,5		0,21	6	8	6	
1 028	Колбаска витаминная	80	9,45	5	6,5	216	0,08	1,89	56	1,76	20	147	21	2
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9		20		0,07	4	3	3	
1 148	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Завтрак			18	13	68,78	601,3	0,35	55,44	86	2,86	91	313	79	4
Итого за день			18	13	68,78	601,3	0,35	55,44	86	2,86	91	313	79	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	0,01	3		0,03	8	13	4	
1 105	Гуляш из курицы	100	9,7	7	3,83	136,7	0,08	2,39	64	2,73	29	162	20	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,5	5	31,31	177	0,13		24	9,5	14	62	24	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,6	12,85	84	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			20,02	16,6	77,35	553,2	0,35	21,95	112	12,91	228	383	88	6
Итого за день			20,02	16,6	77,35	553,2	0,35	21,95	112	12,91	228	383	88	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	0,01	3		0,03	8	13	4	
1 027	Котлета Домашняя	90	10,2	9	14,39	219,1	0,11	0,26	28	0,22	44	43	9	1
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	0,04		24	0,26	5	80	26	1
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7		0,21		0,47	2	4	1	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
Итого за Завтрак			17,2	16	82,89	613,9	0,19	6,03	52	1,32	68	161	45	2
Итого за день			17,2	16	82,89	613,9	0,19	6,03	52	1,32	68	161	45	2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
1 454,02	Вареники с фаршем картофельным с луком	170	6,2	10	26	189,7	0,1	1,55	48	2,92	26	67	12	1
986	Сметана порц.	30	0,08		0,11	4,8								
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
677,08	Слойка с клубникой	70	6,83	6	23,2	218	0,17	60,49	86	1,38	120	133	59	15
Итого за Завтрак			15,36	17	80,7	554,9	0,31	62,04	134	5,47	152	222	75	16
Итого за день			15,36	17	80,7	554,9	0,31	62,04	134	5,47	152	222	75	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически	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														
1 006	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	0,01	3		0,06	14	14	8	
1 191	Бигус (свинина)	160	14,62	14	16,6	226,4	0,08	58,25		2,19	77	169	37	3
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
1 148	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			17,83	16	60,42	433,3	0,19	76,25	0	2,9	124	240	71	7
Итого за день			17,83	16	60,42	433,3	0,19	76,25	0	2,9	124	240	71	7
Итого за период			212,13	186,03	799,29	5920,2	3,31	442,92	965	58,4	2604	3796	1061	91
Среднее значение за период			17,678	15,502	66,608	493,35	0,2758	36,91	80,417	4,866667	217	316,3333	88,417	7,5833333

Использованы:

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., под ред. В.Т. Лапшиной

Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, В.А. Тутельян и др., 2008

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.

Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет, В.А.Тутельян, 2014

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/ Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева – 2-е изд., перераб. и доп. – Екатеринбург, 2011 – Часть 1 и часть 2

Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций /Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян, Москва 2022 г.

Технико-технологические карты

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СШ №29"



" " _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Азбука питания"



Е.А. Широканова
по доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.
" " _____ 2024г.

**Примерное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)
для льготной категории обучающихся 1 - 4 классов (1 смена) общеобразовательных школ
стоимостью 414,00 руб.**

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	8	27,11	187,9	0,11	2,06	32	0,42	198	167	27	
677,08	Слойка с клубникой	70	6,83	6	23,2	218	0,17	60,49	86	1,38	120	133	59	15
1 188	Чай с сахаром	200			8,742	36								
693	Батон	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4	
976,03	Фрукт	150	0,64	1	15,68	45,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			17,2	15,72	76,072	506,6	0,37	78,55	118	3,29	350	340	104	19
Обед														
1 624	Салат из моркови	60	0,72	4	6,72	62,4	0,03	1,8		1,8	14	30	20	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	0,06	25,09	6	1,9	39	44	19	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 027,16	Котлета куриная Сливочная	90	11,12	8	12,7	218,9	0,01	0,12	5	0,04	3	11	1	
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		24,9	61,1		24		0,08	5	4	4	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			24,73	28	96,08	750,2	0,36	77,07	41	4,35	121	234	94	3
Итого за день			41,93	43,72	172,15	1256,8	0,73	155,62	159	7,64	471	574	198	22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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															
1 028	Колбаска витаминная	80	9,45	5	6,5	216	0,08	1,89	56	1,76	20	147	21	2	
512	Рис припущенный	150	2,98	5	29,3	165	0,04		24	0,26	5	80	26	1	
686	Чай с лимоном	200			8,742	36		2,56		0,01	3	1	1		
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4		
1 148	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1	
935	Йогурт порционный	125	2,8	2	9,29	64	0,03	0,11	13	0,06	22	40	12		
Итого за Завтрак			20,04	14	76,842	614,3	0,23	4,56	93	2,72	64	324	76	4	
Обед															
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	0,01	2,68	1	1,6	23	23	7	1	
181,02	Уха рабацкая (форель)	200	5	10	14,91	154,4	0,16	13,37	9	2,24	30	149	40	1	
1 633,97	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	15,3	12	28,2	387,1	0,2	21,6		3,3	34	282	51	4	
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	0,02	4		0,08	7	4	4	1	
1 147	Хлеб ржаной	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1	
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4		
Итого за Обед			26,5	28	95,95	843,4	0,47	41,66	10	7,5	105	474	115	8	
Итого за день			46,54	42	172,79	1457,7	0,7	46,22	103	10,22	169	798	191	12	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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															
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	0,01	3		0,03	8	13	4		
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	11,6	6	3,23	119	0,05	2,06	51	1,58	24	117	14	1	
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,99	6	34,5	211	0,17		23	0,52	47	196	149	5	
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,6	12,85	84	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22		
693	Батон	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4		
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3	
Итого за Завтрак			23,98	16,32	70,4	520,5	0,37	21,62	98	3,67	257	478	207	9	
Обед															
835	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	0,04	15		0,42	12	16	12	1	
577,01	Суп Харчо с филе куриным	200	1,41	10	19,8	145,7	0,03	2,53	5	1,9	19	47	12		
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1		
1 308,04	Котлета Полтавская	100	10,72	8	3,25	124,9	0,08	6,26	72	3,56	27	176	23	2	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,5	5	31,31	177	0,13		24	9,5	14	62	24	1	
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1	
1 147	Хлеб ржаной	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1	
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4		
450,05	Маффин (творожный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1	
Итого за Обед			26,27	29	125,98	862,6	0,46	28,8	237	17,94	130	381	110	7	
Итого за день			50,25	45,32	196,38	1383,1	0,83	50,42	335	21,61	387	859	317	16	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
Завтрак														
1 066,02	Сырники с яблоком	160	17,6	14	31,86	361,6	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	30	2,37	1	16,32	49	0,02	0,3	13	0,06	92	66	10	
693	Батон	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4	
686	Чай с лимоном	200			8,742	36		2,56		0,01	3	1	1	
677,2	Улитка с корицей	80	4,79	5	12,9	128,4	0,15	51,85	74	1,19	103	114	50	13
Итого за Завтрак			27,01	20,72	71,162	594,5	0,26	55,51	135	7,62	402	467	92	13
Обед														
75	Салат Рьжик	60	3,71	5	2,57	95,9	0,03	1,86	37	2,34	88	94	18	1
1 021	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свининой	200	12,47	12	37,2	350,8	0,35	1,88		4,79	31	196	51	2
705	Напиток из глодов шиповника	200	0,68		21,26	87	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Обед			27,64	29	111,16	891,1	0,57	164,6	46	9,97	209	404	123	8
Итого за день			54,65	49,72	182,32	1485,6	0,83	220,11	181	17,59	611	871	215	21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
Завтрак														
811	Горошек зеленый консервированный	35	1,09		2,28	14	0,04	3,5		0,07	7	22	7	
255	Биточек из курицы	90	12,1	10	13,9	173,7	0,1	1,26	49	2,44	21	142	22	2
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Завтрак			19,18	17	65,2	475	0,34	30,81	79	2,98	80	279	66	3
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	0,02	6		0,06	16	26	9	
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,7	6	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 027,12	Биточки с адгейским сыром	100	1,98	6	3,2	224,1	0,03	2,84	705	2,96	4	32	2	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,99	6	34,5	211	0,17		23	0,52	47	196	149	5
706,01	Напиток Золотой шар	200	1,2		25	114,5	0,02	12,5			24	27	6	2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (шоколадный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			24,62	26	128,48	977,2	0,58	31,93	873	7,72	147	445	220	12
Итого за день			43,8	43	193,68	1452,2	0,92	62,74	952	10,7	227	724	286	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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														
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	0,01	1,34	1	0,8	12	11	4	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	12,7	10	27,6	291	0,12	0,11	38	11,17	157	157	18	1
919	Какао с молоком	200	2,45	3	7,451	67	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
693	Батон	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4	
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			18,62	16,72	54,811	482,8	0,26	17,75	59	13,45	325	323	71	5
Обед														
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	10,1	109,6	0,09	20,71	6	1,93	33	65	27	1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
166	Рыба припущенная.	90	17,92	1	0,1	171,5	0,23	1,37	34	1,69	27	228	34	1
512	Рис припущенный	150	3,35	6	35,01	220,5	0,04		24	0,26	5	80	26	1
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
677,22	Слойка с вишней	70	0,41		13,92	61,7	0,01	3,63	5	0,08	7	8	4	1
Итого за Обед			32,19	16	108,71	838,3	0,48	27,67	78	5,17	116	446	124	6
Итого за день			50,81	32,72	163,52	1321,1	0,74	45,42	137	18,62	441	769	195	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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														
1 139	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	200	5	9	38,05	212,6	0,12		22	0,21	9	91	31	1
97	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5		0,14	15	0,03	162	117	8	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
14 539,89	Горячий шоколад	200	3,042	3,948	14,047	104	0,08	1,72	42	0,16	304	303	94	3
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			14,932	18,948	82,217	520,2	0,29	16,86	79	1,87	505	550	151	7
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	0,02	6		0,06	16	26	9	
1 021	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	7,3	14	36,7	256,4	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	20	0,05		0,07	3,2								
930	Напиток Ягодка	200	0,12		24,9	61,1		24		0,08	5	4	4	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			18,82	25	104,65	640,6	0,27	47,68	65	5,83	112	204	65	3
Итого за день			33,752	43,948	186,87	1160,8	0,56	64,54	144	7,7	617	754	216	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически	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														
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	0,02	7,5		0,21	6	8	6	
1 028	Колбаска витаминная	80	9,45	5	6,5	216	0,08	1,89	56	1,76	20	147	21	2
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9		20		0,07	4	3	3	
1 148	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Завтрак			18	13	68,78	601,3	0,35	55,44	86	2,86	91	313	79	4
Обед														
1 624	Салат из моркови	60	0,72	4	6,72	62,4	0,03	1,8		1,8	14	30	20	
157	Солянка домашняя со сметаной	200	2,58	7	7,63	127,5	0,02	2,07	3	1,5	15	50	8	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
442	Говядина в кисло-сладком соусе	90	13,45	8	7,47	168,7	0,06	2,52	25	0,47	12	143	21	2
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	0,04		24	0,26	5	80	26	1
1 441	Компот из апельсинов	200	0,5		34,14	142	0,02	30		0,1	18	12	7	
1 147	Хлеб ржаной	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			25,44	26	112,53	854,8	0,25	37,4	52	4,43	77	332	96	5
Итого за день			43,44	39	181,31	1456,1	0,6	92,84	138	7,29	168	645	175	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически	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														
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	0,01	3		0,03	8	13	4	
1 105	Гуляш из курицы	100	9,7	7	3,83	136,7	0,08	2,39	64	2,73	29	162	20	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,5	5	31,31	177	0,13		24	9,5	14	62	24	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,6	12,85	84	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976.03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			20,02	16,6	77,35	553,2	0,35	21,95	112	12,91	228	383	88	6
Обед														
835	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	54,3	0,04	15		0,42	12	16	12	1
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,7	6	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 308	Котлета куриная	90	9	6	6,06	136,4	0,08	3,5	74	2,55	98	194	23	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,99	6	34,5	211	0,17		23	0,52	47	196	149	5
706,01	Напиток Золотой шар	200	1,2		25	114,5	0,02	12,5			24	27	6	2
1 147	Хлеб ржаной	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
677,23	Улитка с шоколадом	80	2,8	5	10,9	128,4	0,15	51,85	74	1,19	103	114	50	13
Итого за Обед			30,48	27	123,55	927,2	0,74	93,44	180	7	335	672	287	26
Итого за день			50,5	43,6	200,9	1480,4	1,09	115,39	292	19,91	563	1055	375	32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	0,01	3		0,03	8	13	4	
1 027	Котлета Домашняя	90	10,2	9	14,39	219,1	0,11	0,26	28	0,22	44	43	9	1
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	0,04		24	0,26	5	80	26	1
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7		0,21		0,47	2	4	1	
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
Итого за Завтрак			17,2	16	82,89	613,9	0,19	6,03	52	1,32	68	161	45	2
Обед														
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	0,01	2,68	1	1,6	23	23	7	
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	0,04	1,08	7	4,25	13	38	8	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 014	Голубцы ленивые из мяса птицы с соусом	110	12,3	7	13,37	182,3	0,29	29,7	7394	4,97	18	295	19	6
1 011.03	Спагетти отварные	150	3,18	9	29,97	173,2	0,12	2,39	14	9,82	17	61	22	1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		17,5	89,3	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450.05	Маффин (ванильный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			30,59	30	121,85	886,4	0,61	38,46	7552	22,88	111	491	90	10
Итого за день			33,8	31	134,9	968,6	0,64	38,46	7552	23,21	117	511	94	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
1 454.02	Вареники с фаршем картофельным с луком	170	6,2	10	26	189,7	0,1	1,55	48	2,92	26	67	12	1
986	Сметана порц	30	0,08		0,11	4,8								
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
677.08	Слойка с клубникой	70	6,83	6	23,2	218	0,17	60,49	86	1,38	120	133	59	15
Итого за Завтрак			15,36	17	80,7	554,9	0,31	62,04	134	5,47	152	222	75	16
Обед														
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	138,9	0,09	13,41	6	1,96	25	68	22	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 071	Рагу из птицы	200	15,9	16	30,3	261,9	0,18	21,86	48	3,77	35	187	43	2
932	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	0,02	0,6		0,83	24	22	16	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976.03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Обед			27,24	27	104,2	741,2	0,43	51,88	54	7,22	123	341	113	8
Итого за день			42,6	44	184,9	1296,1	0,74	113,92	188	12,69	275	563	188	24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

День: суббота
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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														
1 006	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	0,01	3		0,06	14	14	8	
1 191	Бигус (свинина)	160	14,62	14	16,6	226,4	0,08	58,25		2,19	77	169	37	3
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
1 148	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			17,83	16	60,42	433,3	0,19	76,25	0	2,9	124	240	71	7
Обед														
811	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	0,07	6		0,12	12	37	13	
153	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками	200	1,34	8	8,82	126,3	0,02	1,09	10	0,23	7	18	6	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
166	Рыба припущенная.	90	17,92	1	0,1	171,5	0,23	1,37	34	1,69	27	228	34	1
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		21,26	87	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (красный бархат)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			34,09	21	97,21	809,5	0,64	165,52	210	4,73	117	440	109	4
Итого за день			51,92	37	157,63	1242,8	0,83	241,77	210	7,63	241	680	180	11
Итого за период			543,99	495,03	2127,4	15961	9,21	1247,5	10391	164,81	4287	8803	2630	193
Среднее значение за период			45,333	41,252	177,28	1330,11	0,7675	103,95	865,92	13,734	357,25	733,58	219,17	16,08333333

Использованы:

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., под ред. В.Т. Лапшиной

Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, В.А. Тутельян и др., 2008

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.

Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет, В.А. Тутельян, 2014

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/ Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева – 2-е изд., перераб. и доп. – Екатеринбург, 2011 – Часть 1 и часть 2

Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций /Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян, Москва 2022 г.

Технико-технологические карты

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СШ №29"



2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова
по доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.



2024г.

**Примерное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)
для обучающихся 5 - 11 классов общеобразовательных школ
стоимостью 200,00 руб.**

Рацион: Нижневартговск (обед) 5-11 кл (род. плата)

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
Обед														
1 624	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	0,05	3		3	24	49	34	1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	0,07	31,37	8	2,38	48	55	24	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	1
1 027,16	Котлета куриная Сливочная	100	12,25	9	13,89	238,3	0,01	0,13	6	0,05	4	13	2	
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	1
Итого за Обед			27,41	33	98,17	863,3	0,42	89,77	50	6,08	151	286	121	4
Итого за день			27,41	33	98,17	863,3	0,42	89,77	50	6,08	151	286	121	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Нижневартговск (обед) 5-11 кл (род. плата)

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
Обед														
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	0,02	4,46	2	2,67	39	38	12	
181,02	Уха рабацкая (форель)	250	6,4	10	18,64	193	0,2	16,72	11	2,8	37	186	51	2
1 633,97	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	19,6	13	29,1	451,4	0,25	27	1	4,13	43	352	64	5
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	0,02	4		0,08	7	4	4	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	1
Итого за Обед			33,02	31	105,54	992,7	0,57	52,19	14	9,96	137	596	144	9
Итого за день			33,02	31	105,54	992,7	0,57	52,19	14	9,96	137	596	144	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11 кл (род. плата)

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
Обед														
835	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	0,06	25		0,7	20	27	20	1
577,01	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	10	20,6	157,1	0,03	3,16	6	2,38	24	59	15	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 308,04	Котлета Полтавская	100	10,72	8	3,25	124,9	0,08	6,26	72	3,56	27	176	23	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	38,6	205,7	0,16		28	11,4	17	75	28	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (творожный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			29,66	30	139,57	952,2	0,51	39,43	242	20,6	146	417	125	9
Итого за день			29,66	30	139,57	952,2	0,51	39,43	242	20,6	146	417	125	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11 кл (род. плата)

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
Обед														
75	Салат Рьжик	100	6,18	6	4,28	100,27	0,05	3,1	61	3,9	146	157	31	1
1 021	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	129,7	0,06	18,56	11	2,37	57	60	25	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Глов со свиной	250	15,59	16	43,1	378,1	0,44	2,35		5,98	39	245	64	2
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		21,26	87	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			33,39	34	107,54	863,97	0,65	155,02	72	12,89	262	511	140	5
Итого за день			33,39	34	107,54	863,97	0,65	155,02	72	12,89	262	511	140	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11 кл (род. плата)

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	0,03	10		0,1	27	43	14	1
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	8	21,48	156,6	0,23	11,56		2,45	44	108	39	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 027,12	Биточки с адыгейским сыром	100	2,02	7	3,6	254,4	0,03	2,84	705	2,96	4	32	2	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	7	45,2	245,1	0,21		28	0,62	57	235	179	6
706,01	Напиток Золотой шар	200	1,2		25	114,5	0,02	12,5			24	27	6	2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			25,01	26	129,52	983	0,61	38,24	742	6,49	172	483	256	13
Итого за день			25,01	26	129,52	983	0,61	38,24	742	6,49	172	483	256	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: Нижневартговск (обед) 5-11 кл (род. плата)

		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	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	
Обед															
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	0,11	25,89	8	2,42	42	81	34	1	
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2		
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1		
258	Рыба припущенная	100	0,59		0,19	3,5		0,15		0,01	1	1	1		
512	Рис припущенный	180	4,01	7	42,01	189,6	0,05		28	0,32	6	96	32	1	
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1	
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4		
677,22	Слойка с вишней	70	0,41		13,92	61,7	0,01	3,63	5	0,08	7	8	4	1	
Итого за Обед			94,34	102	504,1	3567,7	10,08	145,35	2286	34,41	601	1670	872	58	
Итого за день			94,34	102	504,1	3567,7	10,08	145,35	2286	34,41	601	1670	872	58	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: Нижневартговск (обед) 5-11 кл (род. плата)

		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	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	
Обед															
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	0,03	10		0,1	27	43	14	1	
1 021	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	0,06	18,56	11	2,37	57	60	25	1	
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4		
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1		
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	250	9,12	16	42,1	301,6	0,15	2,27	71	4,29	38	98	17	1	
986	Сметана порц.	20	0,05		0,07	3,2									
930	Напиток Ягодка	200	0,12		24,9	61,1		24		0,08	5	4	4		
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1	
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4		
Итого за Обед			21,72	28	118,56	737,4	0,33	55,84	82	7,2	142	252	78	4	
Итого за день			21,72	28	118,56	737,4	0,33	55,84	82	7,2	142	252	78	4	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Нижневартговск (обед) 5-11 кл (род. плата)

		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	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	
Обед															
1 624	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	0,05	3		3	24	49	34	1	
157	Солянка домашняя со сметаной	250	3,89	8	9,54	165,7	0,03	2,58	4	1,88	19	62	10	1	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1		
442	Говядина в кисло-сладком соусе	100	14,95	10	8,3	198,7	0,06	2,8	27	0,52	13	159	23	2	
512	Рис припущенный	180	4,01	7	42,01	189,6	0,05		28	0,32	6	96	32	1	
1 441	Компот из апельсинов	200	0,5		34,14	142	0,02	30		0,1	18	12	7		
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1	
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4		
Итого за Обед			29,39	33	126,75	933,7	0,29	39,39	59	6,12	93	395	120	6	
Итого за день			29,39	33	126,75	933,7	0,29	39,39	59	6,12	93	395	120	6	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11 кл (род. плата)

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
Обед														
835	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	0,06	25		0,7	20	27	20	1
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	8	21,48	156,6	0,23	11,56		2,45	44	108	39	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 308	Котлета куриная	100	9	8	10,07	158,4	0,09	3,89	82	2,83	109	215	25	
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	7	45,2	245,1	0,21		28	0,62	57	235	179	6
706,01	Напиток Золотой шар	200	1,2		25	114,5	0,02	12,5			24	27	6	2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
677,23	Улитка с шоколадом	80	2,8	5	10,9	128,4	0,15	51,85	74	1,19	103	114	50	13
Итого за Обед			35,09	32	148,06	1084,1	0,85	106,14	193	8,15	373	764	335	27
Итого за день			35,09	32	148,06	1084,1	0,85	106,14	193	8,15	373	764	335	27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11 кл (род. плата)

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
Обед														
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	0,02	4,46	2	2,67	39	38	12	
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	0,05	1,35	9	5,31	16	48	10	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 014	Голубцы ленивые из мяса птицы с соусом	110	13,9	8	14,85	234,7	0,32	33	8216	5,52	21	327	21	7
1 011,03	Спагетти отварные	180	6,22	11	32	209,7	0,14	2,86	16	11,78	20	73	26	1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		17,5	89,3	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (ванильный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			37,16	36	133,47	1053,3	0,68	44,28	8379	27,52	136	560	103	11
Итого за день			37,16	36	133,47	1053,3	0,68	44,28	8379	27,52	136	560	103	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
 Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11 кл (род. плата)

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
Обед														
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	0,11	16,77	8	2,44	32	85	28	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 071	Рагу из птицы	250	18,6	18	32,8	327,3	0,23	27,33	60	4,72	44	234	54	3
932	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	0,02	0,6		0,83	24	22	16	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			29,86	29	95,75	745,8	0,45	45,71	68	8,35	115	388	116	6
Итого за день			29,86	29	95,75	745,8	0,45	45,71	68	8,35	115	388	116	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: Нижневартовск (обед) 5-11 кл (род. плата)

День: суббота
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
Обед														
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	0,11	10		0,2	20	62	21	1
153	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками	250	1,67	9	11,03	156,4	0,03	1,36	12	0,29	8	23	7	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
258	Рыба припущенная	100	0,59		0,19	3,5		0,15		0,01	1	1	1	
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		21,28	87	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	10,88	66,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (красный бархат)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			18,99	22	106,55	718,6	0,49	173,78	184	3,23	110	263	92	4
Итого за день			18,99	22	106,55	718,6	0,49	173,78	184	3,23	110	263	92	4
Итого за период			415,04	436	1813,6	13495,8	15,93	985,14	12371	151	2438	6585	2502	156
Среднее значение за период			34,587	36,333	151,13	1124,65	1,3275	82,095	1030,9	12,583	203,17	548,75	208,5	13

Использованы:

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., под ред. В.Т. Лапшиной
- Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, В.А. Тутельян и др., 2008
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.
- Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет, В.А.Тутельян, 2014
- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/ Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева – 2-е изд., перераб. и доп. – Екатеринбург, 2011 – Часть 1 и часть 2
- Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций /Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян, Москва 2022 г.
- Технико-технологические карты

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СШ №29"



" " _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

по доверенности №19 от 01.01.2024г.

" " _____ 2024г.



**Примерное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)
для обучающихся 5 - 11 классов общеобразовательных школ
стоимостью 166,00 руб.**

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
853	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	200	7,48	8	27,11	187,9	0,11	2,06	32	0,42	198	167	27	
677,08	Слойка с клубничкой	70	6,83	6	23,2	218	0,17	60,49	86	1,38	120	133	59	15
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
693	Батон	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4	
976,03	Фрукт	150	0,64	1	15,68	45,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			17,2	15,72	83,3	534,4	0,37	78,55	118	3,29	350	340	104	19
Итого за день			17,2	15,72	83,3	534,4	0,37	78,55	118	3,29	350	340	104	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
1 028	Колбаска витаминная	80	11,57	7	7,22	240	0,09	2,1	62	1,96	22	163	23	2
512	Рис припущенный	180	4,01	7	42,01	189,6	0,05		28	0,32	6	96	32	1
686	Чай с лимоном*	200			8,742	36		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
935	Йогурт порционный	125	2,8	2	9,29	64	0,03	0,11	13	0,06	22	40	12	
Итого за Завтрак			23,19	18	90,272	662,9	0,25	4,77	103	2,98	67	356	84	4
Итого за день			23,19	18	90,272	662,9	0,25	4,77	103	2,98	67	356	84	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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														
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	0,01	3		0,03	8	13	4	
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	12,4	6	3,59	132,2	0,06	2,29	57	1,76	26	130	16	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	7	45,2	245,1	0,21		28	0,62	57	235	179	6
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,6	12,85	84	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4	
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			25,77	17,32	81,46	567,8	0,42	21,85	109	3,95	269	530	239	10
Итого за день			25,77	17,32	81,46	567,8	0,42	21,85	109	3,95	269	530	239	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: четверг
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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														
1 066,02	Сырники с яблоком	240	26,4	26	47,79	542,4	0,07	1,2	72	7,78	298	396	41	1
902	Молоко сгущенное	30	2,37	1	16,32	49	0,02	0,3	13	0,06	92	66	10	
693	Батон	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
677,2	Улитка с корицей	80	4,79	5	12,9	128,4	0,15	51,85	74	1,19	103	114	50	13
Итого за Завтрак			35,87	32,72	93,51	799,2	0,28	55,91	159	10,21	502	599	106	14
Итого за день			35,87	32,72	93,51	799,2	0,28	55,91	159	10,21	502	599	106	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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														
811	Горошек зеленый консервированный	40	1,24		2,6	16	0,04	4		0,08	8	25	8	
255	Биточек из курицы	100	13,7	12	15,44	193	0,11	1,4	55	2,71	23	158	25	2
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
Итого за Завтрак			23,72	21	83,63	592,1	0,43	36,66	91	3,65	102	358	89	4
Итого за день			23,72	21	83,63	592,1	0,43	36,66	91	3,65	102	358	89	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Нижнеартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	0,01	1,34	1	0,8	12	11	4	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	14,5	12	32,8	297,9	0,15	0,14	48	13,96	196	196	22	2
919	Какао с молоком	200	2,45	3	7,451	67	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			20,42	19	74,091	548,8	0,29	17,78	69	16,24	364	362	75	6
Итого за день			20,42	19	74,091	548,8	0,29	17,78	69	16,24	364	362	75	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Нижнеартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
1 139	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	200	5	9	38,05	212,6	0,12		22	0,21	9	91	31	1
97	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5		0,14	15	0,03	162	117	8	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
14 539,89	Горячий шоколад	200	3,042	3,948	14,047	104	0,08	1,72	42	0,16	304	303	94	3
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			14,932	18,948	82,217	520,2	0,29	16,86	79	1,87	505	550	151	7
Итого за день			14,932	18,948	82,217	520,2	0,29	16,86	79	1,87	505	550	151	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Нижнеартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	0,02	7,5		0,21	6	8	6	
1 028	Колбаска витаминная	80	11,57	7	7,22	240	0,09	2,1	62	1,96	22	163	23	2
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	1
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9		20		0,07	4	3	3	
1 148	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Завтрак			20,78	16	73,94	656,3	0,39	60,86	98	3,1	103	349	88	4
Итого за день			20,78	16	73,94	656,3	0,39	60,86	98	3,1	103	349	88	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	0,01	3		0,03	8	13	4	
1 105	Гуляш из курицы	100	9,7	7	3,83	136,7	0,08	2,39	64	2,73	29	162	20	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	38,6	205,7	0,16		28	11,4	17	75	28	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,6	12,85	84	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			22,62	17,6	84,64	581,9	0,38	21,95	116	14,81	231	396	92	7
Итого за день			22,62	17,6	84,64	581,9	0,38	21,95	116	14,81	231	396	92	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	0,01	3		0,03	8	13	4	
1 027	Котлета Домашняя	100	12,6	11	15,99	243,4	0,12	0,29	31	0,25	48	48	9	1
512	Рис припущенный	180	4,01	7	42,01	189,6	0,05		28	0,32	6	96	32	1
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7			0,21	0,47	2	4	1	
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Завтрак			18,19	21	91,4	625	0,34	62,49	148	6,33	159	242	78	16
Итого за день			18,19	21	91,4	625	0,34	62,49	148	6,33	159	242	78	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
1 454,02	Вареники с фаршем картофельным с луком	220	9,03	14	36,7	259,8	0,13	2	62	3,78	33	87	15	1
986	Сметана порц.	30	0,08		0,11	4,8								
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
677,08	Слойка с клубникой	70	6,83	6	23,2	218	0,17	60,49	86	1,38	120	133	59	15
Итого за Завтрак			19,73	20	89,32	593,6	0,21	6,06	59	1,36	72	178	51	2
Итого за день			19,73	20	89,32	593,6	0,21	6,06	59	1,36	72	178	51	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: Нижневартковск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	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														
1 006	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	0,01	3		0,06	14	14	8	
1 191	Бигус (свинина)	200	18,27	18	25,5	298,7	0,11	72,82	1	2,74	97	212	47	3
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
1 148	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			21,48	20	69,32	505,6	0,22	90,82	1	3,45	144	283	81	7
Итого за день			21,48	20	69,32	505,6	0,22	90,82	1	3,45	144	283	81	7
Итого за период			263,902	237,308	997,1	7187,8	3,87	474,56	1150	71,24	2868	4543	1238	100
Среднее значение за период			21,9918	19,7757	83,0917	598,98	0,3225	39,5467	95,8333	5,93667	239	378,583	103,167	8,333333333

использованы.

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., под ред. В.Т. Лапшиной

Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, В.А. Тутельян и др., 2008

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.

Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет, В.А.Тутельян, 2014

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/ Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева – 2-е изд., перераб. и доп. – Екатеринбург, 2011 – Часть 1 и часть 2

Сборник рецептур и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций /Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян, Москва 2022 г.

Технико-технологические карты

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СШ №29"



_____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

по Доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.

_____ 2024г.



**Примерное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед)
для обучающихся 1 - 4 классов общеобразовательных школ
стоимостью 170,00 руб.**

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл (род. плата)

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 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
Обед														
1 624	Салат из моркови	60	0,72	4	6,72	62,4	0,03	1,8		1,8	14	30	20	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	0,06	25,09	6	1,9	39	44	19	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 027,16	Котлета куриная Сливочная	90	11,12	8	12,7	218,9	0,01	0,12	5	0,04	3	11	1	
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		24,9	61,1		24		0,08	5	4	4	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			24,73	28	96,08	750,2	0,36	77,07	41	4,35	121	234	94	3
Итого за день			24,73	28	96,08	750,2	0,36	77,07	41	4,35	121	234	94	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл (род. плата)

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 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
Обед														
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	0,01	2,68	1	1,6	23	23	7	1
181,02	Уха рабацкая (форель)	200	5	10	14,91	154,4	0,16	13,37	9	2,24	30	149	40	1
1 633,97	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	15,3	12	28,2	387,1	0,2	21,6		3,3	34	282	51	4
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	0,02	4		0,08	7	4	4	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			26,5	28	95,95	843,4	0,47	41,66	10	7,5	105	474	115	8
Итого за день			26,5	28	95,95	843,4	0,47	41,66	10	7,5	105	474	115	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл (род. плата)

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 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
Обед														
835	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	0,04	15		0,42	12	16	12	1
577,01	Суп Харчо с филе куриным	200	1,41	10	19,8	145,7	0,03	2,53	5	1,9	19	47	12	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 308,04	Котлета Полтавская	100	10,72	8	3,25	124,9	0,08	6,26	72	3,56	27	176	23	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,5	5	31,31	177	0,13		24	9,5	14	62	24	1
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (творожный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			26,27	29	125,98	862,6	0,46	28,8	237	17,94	130	381	110	7
Итого за день			26,27	29	125,98	862,6	0,46	28,8	237	17,94	130	381	110	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл (род. плата)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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
Обед														
75	Салат Рыжик	60	3,71	5	2,57	95,9	0,03	1,86	37	2,34	88	94	18	1
1 021	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свининой	200	12,47	12	37,2	350,8	0,35	1,88		4,79	31	196	51	2
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		21,26	87	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			27,04	28	96,46	820,6	0,52	149,6	46	9,67	185	387	109	5
Итого за день			27,04	28	96,46	820,6	0,52	149,6	46	9,67	185	387	109	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл (род. плата)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	0,02	6		0,06	16	26	9	
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,7	6	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 027,12	Биточки с адыгейским сыром	100	1,98	6	3,2	224,1	0,03	2,84	705	2,96	4	32	2	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,99	6	34,5	211	0,17		23	0,52	47	196	149	5
706,01	Напиток Золотой шар	200	1,2		25	114,5	0,02	12,5			24	27	6	2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (шоколадный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			24,62	26	128,48	977,2	0,58	31,93	873	7,72	147	445	220	12
Итого за день			24,62	26	128,48	977,2	0,58	31,93	873	7,72	147	445	220	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл (род. плата)

День: суббота
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 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
Обед														
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	10,1	109,6	0,09	20,71	6	1,93	33	65	27	1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
166	Рыба припущенная.	90	17,92	1	0,1	171,5	0,23	1,37	34	1,69	27	228	34	1
512	Рис припущенный	150	3,35	6	35,01	220,5	0,04		24	0,26	5	80	26	1
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
677,22	Слойка с вишней	70	0,41		13,92	61,7	0,01	3,63	5	0,08	7	8	4	1
Итого за Обед			109,57	100	492,6	3743,9	10,2	126,46	2707	39,27	553	1768	789	57
Итого за день			109,57	100	492,6	3743,9	10,2	126,46	2707	39,27	553	1768	789	57

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл (род. плата)

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 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
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	0,02	6		0,06	16	26	9	
1 021	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	7,3	14	36,7	256,4	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	20	0,05		0,07	3,2								
930	Напиток Ягодка	200	0,12		24,9	61,1		24		0,08	5	4	4	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			18,82	25	104,65	640,6	0,27	47,68	65	5,83	112	204	65	3
Итого за день			18,82	25	104,65	640,6	0,27	47,68	65	5,83	112	204	65	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл (род. плата)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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
Обед														
1 624	Салат из моркови	60	0,72	4	6,72	62,4	0,03	1,8		1,8	14	30	20	
157	Солянка домашняя со сметаной	200	2,58	7	7,63	127,5	0,02	2,07	3	1,5	15	50	8	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
442	Говядина в кисло-сладком соусе	90	13,45	8	7,47	168,7	0,06	2,52	25	0,47	12	143	21	2
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	0,04		24	0,26	5	80	26	1
1 441	Компот из апельсинов	200	0,5		34,14	142	0,02	30		0,1	18	12	7	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			25,44	26	112,53	854,8	0,25	37,4	52	4,43	77	332	96	5
Итого за день			25,44	26	112,53	854,8	0,25	37,4	52	4,43	77	332	96	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл (род. плата)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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
Обед														
835	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	54,3	0,04	15		0,42	12	16	12	1
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,7	6	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 308	Котлета куриная	90	9	6	6,06	136,4	0,08	3,5	74	2,55	98	194	23	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,99	6	34,5	211	0,17		23	0,52	47	196	149	5
706,01	Напиток Золотой шар	200	1,2		25	114,5	0,02	12,5			24	27	6	2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
677,23	Улитка с шоколадом	80	2,8	5	10,9	128,4	0,15	51,85	74	1,19	103	114	50	13
Итого за Обед			30,48	27	123,55	927,2	0,74	93,44	180	7	335	672	287	26
Итого за день			30,48	27	123,55	927,2	0,74	93,44	180	7	335	672	287	26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл (род. плата)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 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
Обед														
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	0,01	2,68	1	1,6	23	23	7	
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	0,04	1,08	7	4,25	13	38	8	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 014	Голубцы ленивые из мяса птицы с соусом	110	12,3	7	13,37	182,3	0,29	29,7	7394	4,97	18	295	19	6
1 011,03	Спагетти отварные	150	3,18	9	29,97	173,2	0,12	2,39	14	9,82	17	61	22	1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		17,5	89,3	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (ванильный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			30,59	30	121,85	886,4	0,61	38,46	7552	22,88	111	491	90	10
Итого за день			30,59	30	121,85	886,4	0,61	38,46	7552	22,88	111	491	90	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл (род. плата)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 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
Обед														
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	138,9	0,09	13,41	6	1,96	25	68	22	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 071	Рагу из птицы	200	15,9	16	30,3	261,9	0,18	21,86	48	3,77	35	187	43	2
932	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	0,02	0,6		0,83	24	22	16	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			26,64	26	89,5	670,7	0,38	36,88	54	6,92	99	324	99	5
Итого за день			26,64	26	89,5	670,7	0,38	36,88	54	6,92	99	324	99	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Нижневартовск (обед) 1-4 кл (род. плата)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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
Обед														
811	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	0,07	6		0,12	12	37	13	
153	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками	200	1,34	8	8,82	126,3	0,02	1,09	10	0,23	7	18	6	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
166	Рыба припущенная.	90	17,92	1	0,1	171,5	0,23	1,37	34	1,69	27	228	34	1
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		21,26	87	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (красный бархат)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			34,09	21	97,21	809,5	0,64	165,52	210	4,73	117	440	109	4
Итого за день			34,09	21	97,21	809,5	0,64	165,52	210	4,73	117	440	109	4
Итого за период			404,79	394	1684,84	12787,1	15,48	874,9	12027	138,24	2092	6152	2183	145
Среднее значение за период			33,7325	32,8333	140,403	1065,59	1,29	72,9083	1002,25	11,52	174,333	512,667	181,917	12,0833333

Использованы:

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., под ред. В.Т. Лапшиной

Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, В.А. Тутельян и др., 2008

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.

Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет, В.А.Тутельян, 2014

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/ Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева – 2-е изд., перераб. и доп. – Екатеринбург, 2011 – Часть 1 и часть 2

Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций /Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян, Москва 2022 г.

Технико-технологические карты