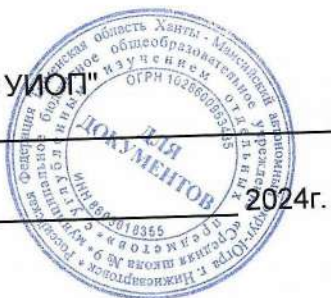


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СШ №9 с УИОП"

" 30 "



2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

по доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.

" 30 "



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
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	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	Чай с сахаром	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4	
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
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	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	
686	Чай с лимоном	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
897	Хлеб пшеничный	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
1 148	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
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	0
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 приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Нижневартковск (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	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
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 приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Нижневартковск (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	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	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 приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Нижневартковск (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	Ca	P	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: Нижневартковск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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: Нижневартковск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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: Нижневартковск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: вторник
 Неделя: 2

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	Ca	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 приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: среда
 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	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														
Итого за день			20,02	16,6	77,35	553,2	0,35	21,95	112	12,91	228	383	88	6
			20,02	16,6	77,35	553,2	0,35	21,95	112	12,91	228	383	88	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: четверг
 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	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				0,47	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 приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 смена)

День: пятница
 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	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 приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 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)			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		60	0,48		1,02	7,8	0,01	3		0,06	14	14	8	
1 006	Огурцы соленые	160	14,62	14	16,6	226,4	0,08	58,25		2,19	77	169	37	3
1 191	Бигус (свинина)	200			15,97	63,8								
1 188	Чай с сахаром	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
1 148	Хлеб ржаной	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
976,03	Фрукт		17,83	16	60,42	433,3	0,19	76,25	0	2,9	124	240	71	7
Итого за Завтрак			17,83	16	60,42	433,3	0,19	76,25	0	2,9	124	240	71	7
Итого за день			212,13	186,03	799,29	5920,2	3,31	442,92	965	58,4	2604	3796	1061	91
Итого 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
Среднее значение за период														

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.
 Техничко-технологические карты

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СШ №9 с УИОП"

" 30 "

08



2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

по доверенности №16 от 01.01.2024г.

" 30 "

08

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 приготавливаемых 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 приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: среда Неделя: 1				Энерге- тическая	Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: 12 и старше				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)			В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
			Б	Ж	У										8	9	10	11	12
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 приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: четверг Неделя: 1				Энерге- тическая	Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: 12 и старше				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)			В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
			Б	Ж	У										8	9	10	11	12
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 приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: пятница Неделя: 1				Энерге- тическая	Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: 12 и старше				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)			В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
			Б	Ж	У										8	9	10	11	12
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: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: суббота
 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	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак		30	0,62	2	3,72	34,8	0,01	1,34	1	0,8	12	11	4	
812	Кукуруза консервированная	250	14,5	12	32,8	297,9	0,15	0,14	48	13,96	196	196	22	2
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	2,45	3	7,451	67	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
919	Какао с молоком	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
693	Батон	30	2,25	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
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: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: понедельник
 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	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак		200	5	9	38,05	212,6	0,12		22	0,21	9	91	31	1
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) 5-11 кл (1 смена)

День: вторник
 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	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак		30	0,33		4,13	37,1	0,02	7,5		0,21	6	8	6	
835	Помидоры порционно	80	11,57	7	7,22	240	0,09	2,1	62	1,96	22	163	23	2
1 028	Колбаска витаминная	180	3,97	7	26,61	186	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	1
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 приготовляемых 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			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 приготовляемых 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 приготовляемых 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							
677,08	Слойка с клубникой	70	6,83	6	23,2	218	0,17	60,49	86	1,38	6	22	4	
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: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: суббота
 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак		60	0,48		1,02	7,8	0,01	3		0,06	14	14	8	
1 006	Огурцы соленые	200	18,27	18	25,5	298,7	0,11	72,82	1	2,74	97	212	47	3
1 191	Бигус (свинина)	200			15,97	63,8				0,35	9	40	12	1
1 188	Чай с сахаром	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,3	24	17	14	3
1 148	Хлеб ржаной	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		3,45	144	283	81	7
976,03	Фрукт		21,48	20	69,32	505,6	0,22	90,82	1	3,45	144	283	81	7
Итого за Завтрак			21,48	20	69,32	505,6	0,22	90,82	1	3,45	144	283	81	7
Итого за день			263,902	237,308	997,1	7187,8	3,87	474,56	1150	71,24	2868	4543	1238	100
Итого 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
Среднее значение за период														

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 №9 с УИОП"

" 30 " 08



2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е. А. Широканова

по доверенности № 19 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	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	
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 приготовляемых 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	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
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 приготовляемых 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	Р	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 6)
 Рацион: Нижневарттовск (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	Р	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				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														
Итого за день			109,57	100	492,6	3743,9	10,2	126,46	2707	39,27	553	1768	789	57
			109,57	100	492,6	3743,9	10,2	126,46	2707	39,27	553	1768	789	57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Нижневарттовск (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	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	
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				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 приготовляемых блюд (лист 8)

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

День: вторник

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														
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 приготовляемых блюд (лист 9)

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

День: среда

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														
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 приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Нижневартковск (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	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	
1 015	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				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 приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Нижневартковск (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	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	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 приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: Нижневартковск (обед) 1-4 кл (род. плата)

День: суббота
 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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
835	Помидоры порционно													
577,01	Суп Харчо с филе куриным	100	1,1		13,76	123,8	0,06	25		0,7	20	27	20	
1 335	Зелень свежая	250	1,76	10	20,6	157,1	0,03	3,16	6	2,38	24	59	15	1
1 308,04	Котлета Полтавская	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
516	Макаронные изделия отварные с маслом	100	10,72	8	3,25	124,9	0,08	6,26	72	3,56	27	176	23	2
707	Сок натуральный	180	7,1	6	38,6	205,7	0,16			28	11,4	17	75	28
1 147	Хлеб ржаной.	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
450,05	Маффин (творожный)	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед		40	4,14	4	19,4	112	0,06							
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 приготавливаемых 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
75	Салат Рьжик													
1 021	Борщ с капустой картофелем и сметаной	100	6,18	6	4,28	100,27	0,05	3,1	61	3,9	146	157	31	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	250	3,79	7	17,34	129,7	0,06	18,56	11	2,37	57	60	25	1
1 335	Зелень свежая	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
444,01	Плов со свининой	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
705	Напиток из плодов шиповника	250	15,59	16	43,1	378,1	0,44	2,35		5,98	39	245	64	2
1 147	Хлеб ржаной.	200	0,68		21,26	87	0,01	130		0,34	6	2	2	
897	Хлеб пшеничный	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
Итого за Обед		30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
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 приготавливаемых 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	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
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: Нижневартовск (обед) 5-11 кл (род. плата)

День: суббота
 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед			250	2,97	7	16,43	137	0,11	25,89	8	2,42	42	81	34	1
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2		
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1		
1 335	Зелень свежая	100	0,59		0,19	3,5		0,15		0,01	1	1	1		
258	Рыба припущенная	180	4,01	7	42,01	189,6	0,05		28	0,32	6	96	32	1	
512	Рис припущенный	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1	
704	Напиток из кураги	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4		
897	Хлеб пшеничный	70	0,41		13,92	61,7	0,01	3,63	5	0,08	7	8	4	1	
677,22	Слойка с вишней		94,34	102	504,1	3567,7	10,08	145,35	2286	34,41	601	1670	872	58	
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: Нижневартовск (обед) 5-11 кл (род. плата)

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Неделя: 2					Сезон: 01.01-12.31 (Все)				Возраст: 12 лет и старше			
			Б	Ж	У	Энергетическая		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 порционные	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	2	
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)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Неделя: 2					Сезон: 01.01-12.31 (Все)				Возраст: 12 лет и старше			
			Б	Ж	У	Энергетическая		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)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Неделя: 2					Сезон: 01.01-12.31 (Все)				Возраст: 12 лет и старше			
			Б	Ж	У	Энергетическая		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		21,26	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			18,99	22	106,55	718,6	0,49	173,78	184	3,23	110	263	92	4
Итого за день			415,04	436	1813,6	13495,8	15,93	985,14	12371	151	2438	6585	2502	156
Итого 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
Среднее значение за период														

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 №9 с УИОП"

" 30 " 08



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широканова

по доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.

" 30 " 08 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.**

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: понедельник				Сезон: 01.01-12.31 (Все)				Неделя: 1				Возраст: 7-11 лет			
				Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У	7		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				
									78,55	118	3,29	350	340	104	19				
Итого за Завтрак						17,2	15,72	76,072	506,6	0,37									
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					
									77,07	41	4,35	121	234	94	3				
Итого за Обед						24,73	28	96,08	750,2	0,36									
Итого за день						41,93	43,72	172,15	1256,8	0,73									

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

№ 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 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

№ 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														
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 свиной	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	
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 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			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
 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	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
 Неделя: 2

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	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
 Неделя: 2

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														
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
 Неделя: 2

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	
1 105	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 приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

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	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 приготавливаемых блюд (лист 11)
 Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

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	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							
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)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		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		
		160	14,62	14	16,6	226,4	0,08	58,25		2,19	77	169	37	3	
1 191	Бигус (свинина)	200			15,97	63,8									
1 188	Чай с сахаром	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1	
1 148	Хлеб ржаной	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3	
976,03	Фрукт								0	2,9	124	240	71	7	
			17,83	16	60,42	433,3	0,19	76,25							
Итого за Завтрак															
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	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1		
1 335	Зелень свежая	90	17,92	1	0,1	171,5	0,23	1,37	34	1,69	27	228	34	1	
166	Рыба припущенная.	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1	
995	Пюре картофельное	200	0,68		21,26	87	0,01	130		0,34	6	2	2		
705	Напиток из плодов шиповника	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4		
897	Хлеб пшеничный	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1	
450,05	Маффин (красный бархат)														
			34,09	21	97,21	809,5	0,64	165,52	210	4,73	117	440	109	4	
			51,92	37	157,63	1242,8	0,83	241,77	210	7,63	241	680	180	11	
Итого за Обед															
Итого за день															
			543,99	495,03	2127,4	15961	9,21	1247,5	10391	164,81	4287	8803	2630	193	
Итого 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	
Среднее значение за период															

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Нижневартовск (комплекс) 5-11 кл (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: вторник Неделя: 1				Энерге- тическая	Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: 12 и старше							
			Пищевые вещества (г)			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														
512	Рис припущенный	80	11,57	7	7,22	240	0,09	2,1	62	1,96	22	163	23	2	
686	Чай с лимоном*	180	4,01	7	42,01	189,6	0,05		28	0,32	6	96	32	1	
897	Хлеб пшеничный	200			8,742	36		2,56		0,01	3	1	1		
1 148	Хлеб ржаной	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4		
935	Йогурт порционный	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1	
Итого за Завтрак		125	2,8	2	9,29	64	0,03	0,11	13	0,06	22	40	12		
Обед															
812	Кукуруза консервированная														
181,02	Уха рабацкая (форель)	100	2,05	6	12,41	115,9	0,02	4,46	2	2,67	39	38	12		
1 633,97	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	6,4	10	18,64	193	0,2	16,72	11	2,8	37	186	51	2	
912	Компот из свежих яблок	250	19,6	13	29,1	451,4	0,25	27	1	4,13	43	352	64	5	
1 147	Хлеб ржаной.	200	0,16		23,88	99,1	0,02	4		0,08	7	4	4	1	
897	Хлеб пшеничный	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1	
Итого за Обед		30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4		
Итого за день			33,02	31	105,54	992,7	0,57	52,19	14	9,96	137	596	144	9	
			56,21	49	195,812	1655,6	0,82	56,96	117	12,94	204	952	228	13	

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: среда Неделя: 1				Энерге- тическая	Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: 12 и старше							
			Пищевые вещества (г)			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														
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	30	0,24		3,78	16,5	0,01	3		0,03	8	13	4		
998	Каша гречневая рассыпчатая	100	12,4	6	3,59	132,2	0,06	2,29	57	1,76	26	130	16	1	
1 110	Кофейный напиток с молоком	180	7,98	7	45,2	245,1	0,21		28	0,62	57	235	179	6	
693	Батон	200	2,3	2,6	12,85	84	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22		
976,03	Фрукт	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4		
Итого за Завтрак		150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3	
Обед															
835	Помидоры порционно														
577,01	Суп Харчо с филе куриным	100	1,1		13,76	123,8	0,06	25		0,7	20	27	20	1	
1 335	Зелень свежая	250	1,76	10	20,6	157,1	0,03	3,16	6	2,38	24	59	15	1	
1 308,04	Котлета Полтавская	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1		
516	Макаронные изделия отварные с маслом	100	10,72	8	3,25	124,9	0,08	6,26	72	3,56	27	176	23	2	
707	Сок натуральный	180	7,1	6	38,6	205,7	0,16		28	11,4	17	75	28	2	
1 147	Хлеб ржаной.	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1	
897	Хлеб пшеничный	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1	
450,05	Маффин (творожный)	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4		
Итого за Обед		40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1	
Итого за день			29,66	30	139,57	952,2	0,51	39,43	242	20,6	146	417	125	9	
			55,43	47,32	221,03	1520	0,93	61,28	351	24,55	415	947	364	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Нижневартовск (комплекс) 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)			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	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
Обед														
75	Салат Рыжик	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	Плов со свининой	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	
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Обед			33,99	35	122,24	934,47	0,7	170,02	72	13,19	286	528	154	8
Итого за день			69,86	67,72	215,75	1733,67	0,98	225,93	231	23,4	788	1127	260	22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Нижневартовск (комплекс) 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)			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	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
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	
450,05	Маффин (шоколадный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			29,15	30	148,92	1095	0,67	38,24	878	8,35	177	522	263	14
Итого за день			52,87	51	232,55	1687,1	1,1	74,9	969	12	279	880	352	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: Нижневартовск (комплекс) 5-11 кл (1 смена)

День: суббота
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 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
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
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			16,11	18	122,13	666,8	0,28	31,63	50	4,04	100	251	104	5
Итого за день			36,53	37	196,221	1215,6	0,57	49,41	119	20,28	464	613	179	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: Нижневартовск (комплекс) 5-11 кл (1 смена)

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 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
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	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			36,652	46,948	200,777	1257,6	0,62	72,7	161	9,07	647	802	229	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Нижневартовск (комплекс) 5-11 кл (1 смена)

День: вторник
 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	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	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
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			50,17	49	200,69	1590	0,68	100,25	157	9,22	196	744	208	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Нижневартовск (комплекс) 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	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	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	25	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
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	2
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			57,71	49,6	232,7	1666	1,23	128,09	309	22,96	604	1160	427	34

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: четверг Неделя: 2				Энерге- тическая	Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: 12 и старше							
			Пищевые вещества (г)			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	
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			55,35	57	224,87	1678,3	1,02	106,77	8527	33,85	295	802	181	27	

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День: пятница Неделя: 2				Энерге- тическая	Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: 12 и старше							
			Пищевые вещества (г)			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	
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		
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3	
Итого за Обед			30,46	30	110,45	816,3	0,5	60,71	68	8,65	139	405	130	9	
Итого за день			50,19	50	199,77	1409,9	0,71	66,77	127	10,01	211	583	181	11	

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

День: суббота
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 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	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
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
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		21,26	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			18,99	22	106,55	718,6	0,49	173,78	184	3,23	110	263	92	4
Итого за день			40,47	42	175,87	1224,2	0,71	264,6	185	6,68	254	546	173	11
Итого за период			606,052	595,308	2477,51	18035,7	10,16	1375,98	11421	194,33	4858	9782	3007	210
Среднее значение за период			50,5043	49,609	206,459	1502,97	0,84667	114,665	951,75	16,1942	404,833	815,167	250,583	17,5

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