

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "ОШ №9 с УИОП"

" 30 " 08 2024г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

" 30 " 08 2024г  
по доверенности №19-2024 от 01.01.2024г



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

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

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

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

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
835	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	0,06	25		0,7	20	27	20	1
577,01	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	10	20,6	157,1	0,03	3,16	6	2,38	24	59	15	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 308,04	Котлета Полтавская	100	10,72	8	3,25	124,9	0,08	6,26	72	3,56	27	176	23	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	38,6	205,7	0,16		28	11,4	17	75	28	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (творожный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
<b>Итого за Обед</b>			29,66	30	139,57	952,2	0,51	39,43	242	20,6	146	417	125	9
<b>Итого за день</b>			29,66	30	139,57	952,2	0,51	39,43	242	20,6	146	417	125	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
75	Салат Рьжик	100	6,18	6	4,28	100,27	0,05	3,1	61	3,9	146	157	31	1
1 021	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	129,7	0,06	18,56	11	2,37	57	60	25	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	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	
<b>Итого за Обед</b>			33,39	34	107,54	863,97	0,65	155,02	72	12,89	262	511	140	5
<b>Итого за день</b>			33,39	34	107,54	863,97	0,65	155,02	72	12,89	262	511	140	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	0,03		10		0,1	27	43	14
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	
<b>Итого за Обед</b>			25,01	26	129,52	983	0,61	38,24	742	6,49	172	483	256	13
<b>Итого за день</b>			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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			94,34	102	504,1	3567,7	10,08	145,35	2286	34,41	601	1670	872	58
<b>Итого за день</b>			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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>			21,72	28	118,56	737,4	0,33	55,84	82	7,2	142	252	78	4
<b>Итого за день</b>			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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>			29,39	33	126,75	933,7	0,29	39,39	59	6,12	93	395	120	6
<b>Итого за день</b>			29,39	33	126,75	933,7	0,29	39,39	59	6,12	93	395	120	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			35,09	32	148,06	1084,1	0,85	106,14	193	8,15	373	764	335	27
<b>Итого за день</b>			35,09	32	148,06	1084,1	0,85	106,14	193	8,15	373	764	335	27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			37,16	36	133,47	1053,3	0,68	44,28	8379	27,52	136	560	103	11
<b>Итого за день</b>			37,16	36	133,47	1053,3	0,68	44,28	8379	27,52	136	560	103	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

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

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>			29,86	29	95,75	745,8	0,45	45,71	68	8,35	115	388	116	6
<b>Итого за день</b>			29,86	29	95,75	745,8	0,45	45,71	68	8,35	115	388	116	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			18,99	22	106,55	718,6	0,49	173,78	184	3,23	110	263	92	4
<b>Итого за день</b>			18,99	22	106,55	718,6	0,49	173,78	184	3,23	110	263	92	4
<b>Итого за период</b>			415,04	436	1813,6	13495,8	15,93	985,14	12371	151	2438	6585	2502	156
<b>Среднее значение за период</b>			34,587	36,333	151,13	1124,65	1,3275	82,095	1030,9	12,583	203,17	548,75	208,5	13

Использованы:

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2016 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., под ред. В.Т. Лапиной  
 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