

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ "СШ №21 им. В. Овсянникова - Заярского"  
 МБОУ  
 СШ №21 им.  
 В. Овсянникова, Заярского  
 ИНН 6603011705  
 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "Азбука питания"  
 Е. А. Широконова  
 по доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.  
 2024г.

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

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

День: понедельник  
 Неделя: 1

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

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>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>Завтрак</b>          |  |                 |                      |       |        |                     |               |        |     |      |                           |     |     |    |  |
| 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  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | 17,2                 | 15,72 | 76,072 | 506,6               | 0,37          | 78,55  | 118 | 3,29 | 350                       | 340 | 104 | 19 |  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |       |        |                     |               |        |     |      |                           |     |     |    |  |
| 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   |    |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |                 | 24,73                | 28    | 96,08  | 750,2               | 0,36          | 77,07  | 41  | 4,35 | 121                       | 234 | 94  | 3  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 41,93                | 43,72 | 172,15 | 1256,8              | 0,73          | 155,62 | 159 | 7,64 | 471                       | 574 | 198 | 22 |  |

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

День: вторник  
 Неделя: 1

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

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |        | 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>Завтрак</b>          |                                |              |                      |    |        |                |               |       |     |       |                           |     |     |    |
| 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  |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | 20,04                | 14 | 76,842 | 614,3          | 0,23          | 4,56  | 93  | 2,72  | 64                        | 324 | 76  | 4  |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |    |        |                |               |       |     |       |                           |     |     |    |
| 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   |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |              | 26,5                 | 28 | 95,95  | 843,4          | 0,47          | 41,66 | 10  | 7,5   | 105                       | 474 | 115 | 8  |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              | 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: Нижнеартовск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

День: среда  
 Неделя: 1

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

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | 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>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                |               |       |     |       |                           |     |     |    |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 23,98                | 16,32 | 70,4   | 520,5          | 0,37          | 21,62 | 98  | 3,67  | 257                       | 478 | 207 | 9  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                |               |       |     |       |                           |     |     |    |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 26,27                | 29    | 125,98 | 862,6          | 0,46          | 28,8  | 237 | 17,94 | 130                       | 381 | 110 | 7  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 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)  
 Район: Нижневартоск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

| №                | реп. | Прием пищи, наименование блюда        |       | Масса |       |        |                |      |        | Витаминный (мг) |       |     |     |     |    | Минеральные вещества (мг) |  |  |
|------------------|------|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------------|------|--------|-----------------|-------|-----|-----|-----|----|---------------------------|--|--|
|                  |      | порции                                | Масса | Б     | Ж     | У      | Энергетическая | В1   | С      | А               | Е     | Са  | Р   | Мг  | Fe |                           |  |  |
| 1066,02          |      | Сырники с яблоком                     | 160   | 17,6  | 14    | 31,86  | 361,6          | 0,05 | 0,8    | 48              | 5,19  | 198 | 264 | 27  |    |                           |  |  |
| 902              |      | Молоко стуженное                      | 30    | 2,37  | 1     | 16,32  | 49             | 0,02 | 0,3    | 13              | 0,06  | 92  | 66  | 10  |    |                           |  |  |
| 693              |      | Батон                                 | 30    | 2,37  | 1     | 16,32  | 49             | 0,02 | 0,3    | 13              | 0,06  | 92  | 66  | 10  |    |                           |  |  |
| 686              |      | Чай с лимоном                         | 200   | 2,25  | 0,72  | 19,5   | 0,04           |      |        | 2,56            | 0,01  | 3   | 1   | 4   |    |                           |  |  |
| 677,2            |      | Улитка с корицей                      | 80    | 4,79  | 5     | 12,9   | 128,4          | 0,15 | 51,85  | 74              | 1,19  | 103 | 114 | 50  |    |                           |  |  |
| Итого за Завтрак |      |                                       |       | 27,01 | 20,72 | 71,162 | 594,5          | 0,26 | 55,51  | 135             | 7,62  | 402 | 467 | 92  |    |                           |  |  |
| Обед             |      |                                       |       | 2,57  | 95,9  | 0,03   | 1,86           | 37   | 2,34   | 88              | 94    | 18  | 1   |     |    |                           |  |  |
| 75               |      | Салат Рыжик                           | 60    | 3,71  | 5     | 2,57   | 95,9           | 0,03 | 1,86   | 37              | 2,34  | 88  | 94  | 18  |    |                           |  |  |
| 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  |    |                           |  |  |
| 1 335            |      | Зелень свежая                         | 10    | 2,31  | 3     | 35,2   | 0,01           |      |        | 1               | 30    | 4   | 4   |     |    |                           |  |  |
| 444,01           |      | Львов со свинойной                    | 200   | 12,47 | 12    | 37,2   | 350,8          | 0,35 | 1,88   | 4,79            | 31    | 196 | 51  |     |    |                           |  |  |
| 705              |      | Напиток из плодов шиповника           | 200   | 0,68  | 21,26 | 87     | 0,01           | 130  | 0,34   | 6               | 2     | 2   | 2   |     |    |                           |  |  |
| 1 147            |      | Хлеб ржаной                           | 30    | 2,13  | 1     | 10,63  | 64,8           | 0,05 | 0,01   | 6               | 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  |     |    |                           |  |  |
| Итого за Обед    |      |                                       |       | 27,64 | 29    | 111,16 | 891,1          | 0,57 | 164,6  | 46              | 9,97  | 209 | 404 | 123 |    |                           |  |  |
| Итого за День    |      |                                       |       | 54,65 | 49,72 | 182,32 | 1485,6         | 0,83 | 220,11 | 181             | 17,59 | 611 | 871 | 215 |    |                           |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Район: Нижневартоск (комплекс) 1-4 кл (1 смена)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

| №                | реп. | Прием пищи, наименование блюда      |       | Масса |       |        |                |      |       | Витаминный (мг) |      |     |     |     |    | Минеральные вещества (мг) |  |  |
|------------------|------|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------------|------|-------|-----------------|------|-----|-----|-----|----|---------------------------|--|--|
|                  |      | порции                              | Масса | Б     | Ж     | У      | Энергетическая | В1   | С     | А               | Е    | Са  | Р   | Мг  | Fe |                           |  |  |
| 811              |      | Горошек зеленый консервированный    | 35    | 1,09  | 2,28  | 14     | 0,04           | 3,5  | 0,07  | 7               | 22   | 7   | 22  | 7   |    |                           |  |  |
| 255              |      | Биточек из курицы                   | 90    | 12,1  | 13,9  | 173,7  | 0,1            | 2,44 | 49    | 2,44            | 21   | 142 | 22  |     |    |                           |  |  |
| 995              |      | Люте картофельное                   | 150   | 3,31  | 6     | 22,17  | 155            | 0,17 | 26,05 | 30              | 0,19 | 47  | 99  |     |    |                           |  |  |
| 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  |     |    |                           |  |  |
| Итого за Завтрак |      |                                     |       | 19,18 | 17    | 65,2   | 475            | 0,34 | 30,81 | 79              | 2,98 | 80  | 279 | 66  |    |                           |  |  |
| Обед             |      |                                     |       | 0,48  | 7,55  | 33     | 0,02           | 6    | 0,06  | 16              | 26   | 9   | 9   |     |    |                           |  |  |
| 139              |      | Суп картофельный с бобовыми         | 60    | 0,48  | 7,55  | 33     | 0,02           | 6    | 0,06  | 16              | 26   | 9   | 9   |     |    |                           |  |  |
| 1 052            |      | Мясо кур отварное (для первых блюд) | 200   | 2,7   | 17,18 | 125,3  | 0,19           | 9,25 | 87    | 1,96            | 35   | 87  | 31  |     |    |                           |  |  |
| 1 335            |      | Зелень свежая                       | 10    | 2,29  | 2     | 23,6   | 0,01           | 9    | 0,06  | 3               | 2    | 2   | 2   |     |    |                           |  |  |
| 1 027,12         |      | Биточки с адыгейским сыром          | 100   | 1,98  | 3,2   | 224,1  | 0,03           | 2,84 | 705   | 2,96            | 4    | 32  | 2   |     |    |                           |  |  |
| 998              |      | Каша гречневая рассыпчатая          | 150   | 6,99  | 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 | 0,01  | 24              | 27   | 6   | 2   |     |    |                           |  |  |
| 1 147            |      | Хлеб ржаной                         | 30    | 2,13  | 1     | 10,63  | 64,8           | 0,05 | 0,01  | 6               | 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 |       | 1,86            | 5    | 39  | 7   |     |    |                           |  |  |
| Итого за Обед    |      |                                     |       | 24,62 | 26    | 128,48 | 977,2          | 0,58 | 31,93 | 873             | 7,72 | 147 | 445 | 220 |    |                           |  |  |
| Итого за День    |      |                                     |       | 43,8  | 43    | 193,68 | 1452,2         | 0,92 | 62,74 | 952             | 10,7 | 227 | 724 | 286 |    |                           |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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) |       |        | Энергетическа | Витамины (мг) |       |     |       | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------------|---------------|-------|-----|-------|---------------------------|-----|-----|----|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |               | В1            | С     | А   | Е     | Ca                        | P   | Mg  | Fe |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7             | 8             | 9     | 10  | 11    | 12                        | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                      |       |        |               |               |       |     |       |                           |     |     |    |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       |              | 18,62                | 16,72 | 54,811 | 482,8         | 0,26          | 17,75 | 59  | 13,45 | 325                       | 323 | 71  | 5  |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |       |        |               |               |       |     |       |                           |     |     |    |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       |              | 32,19                | 16    | 108,71 | 838,3         | 0,48          | 27,67 | 78  | 5,17  | 116                       | 446 | 124 | 6  |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |              | 50,81                | 32,72 | 163,52 | 1321,1        | 0,74          | 45,42 | 137 | 18,62 | 441                       | 769 | 195 | 11 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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) |        |        | Энергетическа | Витамины (мг) |       |     |      | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------|--------|---------------|---------------|-------|-----|------|---------------------------|-----|-----|----|
|                         |  |              | Б                    | Ж      | У      |               | В1            | С     | А   | Е    | Ca                        | P   | Mg  | Fe |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7             | 8             | 9     | 10  | 11   | 12                        | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |        |        |               |               |       |     |      |                           |     |     |    |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 14,932               | 18,948 | 82,217 | 520,2         | 0,29          | 16,86 | 79  | 1,87 | 505                       | 550 | 151 | 7  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |        |        |               |               |       |     |      |                           |     |     |    |
| 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   |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 18,82                | 25     | 104,65 | 640,6         | 0,27          | 47,68 | 65  | 5,83 | 112                       | 204 | 65  | 3  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 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    | Ca                        | P   | Mg  | Fe |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5  | 6      | 7              | 8             | 9     | 10  | 11   | 12                        | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |    |        |                |               |       |     |      |                           |     |     |    |
| 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   |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | 18                   | 13 | 68,78  | 601,3          | 0,35          | 55,44 | 86  | 2,86 | 91                        | 313 | 79  | 4  |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |    |        |                |               |       |     |      |                           |     |     |    |
| 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   |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |              | 25,44                | 26 | 112,53 | 854,8          | 0,25          | 37,4  | 52  | 4,43 | 77                        | 332 | 96  | 5  |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              | 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     | Ca                        | P    | Mg  | Fe |
| 1                       | 2                                    | 3            | 4                    | 5    | 6      | 7              | 8             | 9      | 10  | 11    | 12                        | 13   | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |              |                      |      |        |                |               |        |     |       |                           |      |     |    |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      |              | 20,02                | 16,6 | 77,35  | 553,2          | 0,35          | 21,95  | 112 | 12,91 | 228                       | 383  | 88  | 6  |
| <b>Обед</b>             |                                      |              |                      |      |        |                |               |        |     |       |                           |      |     |    |
| 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 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      |              | 30,48                | 27   | 123,55 | 927,2          | 0,74          | 93,44  | 180 | 7     | 335                       | 672  | 287 | 26 |
| <b>Итого за день</b>    |                                      |              | 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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |        | Энергетическая | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |     |    |    |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|----|--------|----------------|---------------|-------|------|-------|---------------------------|-----|----|----|
|                         |  |              | Б                    | Ж  | У      |                | В1            | С     | А    | Е     | Са                        | Р   | Mg | Fe |
| 1                       | 2                                      | 3            | 4                    | 5  | 6      | 7              | 8             | 9     | 10   | 11    | 12                        | 13  | 14 | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |    |        |                |               |       |      |       |                           |     |    |    |
| 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  |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 17,2                 | 16 | 82,89  | 613,9          | 0,19          | 6,03  | 52   | 1,32  | 68                        | 161 | 45 | 2  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |    |        |                |               |       |      |       |                           |     |    |    |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 30,59                | 30 | 121,85 | 886,4          | 0,61          | 38,46 | 7552 | 22,88 | 111                       | 491 | 90 | 10 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |       | Энергетическая | Витамины (мг) |        |     |       | Минеральные вещества (мг) |     |     |    |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|----|-------|----------------|---------------|--------|-----|-------|---------------------------|-----|-----|----|
|                         |  |              | Б                    | Ж  | У     |                | В1            | С      | А   | Е     | Са                        | Р   | Mg  | Fe |
| 1                       | 2                                      | 3            | 4                    | 5  | 6     | 7              | 8             | 9      | 10  | 11    | 12                        | 13  | 14  | 15 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |    |       |                |               |        |     |       |                           |     |     |    |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 15,36                | 17 | 80,7  | 554,9          | 0,31          | 62,04  | 134 | 5,47  | 152                       | 222 | 75  | 16 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |    |       |                |               |        |     |       |                           |     |     |    |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 27,24                | 27 | 104,2 | 741,2          | 0,43          | 51,88  | 54  | 7,22  | 123                       | 341 | 113 | 8  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 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      |         |                | В1            | С      | А      | Е      | Ca                        | P      | Mg          | Fe |
| 1                                 | 2  | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7       | 8              | 9             | 10     | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15          |    |
| <b>Завтрак</b>                    |  |              |                      |        |        |         |                |               |        |        |        |                           |        |             |    |
| 1 006                             | Огурцы соленые                               | 60           | 0,48                 |        | 1,02   | 7,8     | 0,01           | 3             |        | 0,06   | 14     | 14                        | 8      |             |    |
| 1 191                             | Бигус (свинина)                              | 160          | 14,62                | 14     | 16,6   | 226,4   | 0,08           | 58,25         |        | 2,19   | 77     | 169                       | 37     | 3           |    |
| 1 188                             | Чай с сахаром                                | 200          |                      |        | 15,97  | 63,8    |                |               |        |        |        |                           |        |             |    |
| 1 148                             | Хлеб ржаной                                  | 30           | 2,13                 | 1      | 12,13  | 64,8    | 0,05           |               |        | 0,35   | 9      | 40                        | 12     | 1           |    |
| 976,03                            | Фрукт  | 150          | 0,6                  | 1      | 14,7   | 70,5    | 0,05           | 15            |        | 0,3    | 24     | 17                        | 14     | 3           |    |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |  |              | 17,83                | 16     | 60,42  | 433,3   | 0,19           | 76,25         | 0      | 2,9    | 124    | 240                       | 71     | 7           |    |
| <b>Обед</b>                       |  |              |                      |        |        |         |                |               |        |        |        |                           |        |             |    |
| 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           |    |
| <b>Итого за Обед</b>              |  |              | 34,09                | 21     | 97,21  | 809,5   | 0,64           | 165,52        | 210    | 4,73   | 117    | 440                       | 109    | 4           |    |
| <b>Итого за день</b>              |  |              | 51,92                | 37     | 157,63 | 1242,8  | 0,83           | 241,77        | 210    | 7,63   | 241    | 680                       | 180    | 11          |    |
| <b>Итого за период</b>            |  |              | 543,99               | 495,03 | 2127,4 | 15961   | 9,21           | 1247,5        | 10391  | 164,81 | 4287   | 8803                      | 2630   | 193         |    |
| <b>Среднее значение за период</b> |  |              | 45,333               | 41,252 | 177,28 | 1330,11 | 0,7675         | 103,95        | 865,92 | 13,734 | 357,25 | 733,58                    | 219,17 | 16,08333333 |    |

Использованы:

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

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

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

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

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

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

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

Технико-технологические карты