

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №21 им.В.Овсянникова - Заярского"

*Е.А. Широконова*  
 МБОУ  
 им.  
 В.Овсянникова-Заярского  
 ИНН 6603011705  
 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

*Е.А. Широконова*  
 по доверенности №19 от 01.01.2024г.  
 ООО "АЗБУКА ПИТАНИЯ"  
 ИНН 6671048749  
 ОГРН 116071042  
 2024г.

**Примерное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)  
 для льготной категории обучающихся 1 - 4 классов (2 смена) общеобразовательных школ  
 стоимостью 414,00 руб.**

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (2 смена)

День: понедельник  
 Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
907,01	Котлеты Деревенские с соусом	90	10,81	15	13,56	231,9	0,1	2,62		2,34	31	109	18	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	0,13		24	9,5	14	62	24	1
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>			19,62	21,72	75,282	553	0,32	18,62	24	13,33	77	211	60	6
<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>			44,35	49,72	171,362	1303,2	0,68	95,69	65	17,68	198	445	154	9



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (2 смена)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	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	172,792	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 (2 смена)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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	
1 296	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 Жарчо 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			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)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (2 смена)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			27,01	20,72	71,162	594,5	0,26	55,51	135	7,62	402	467	92	13
<b>Обед</b>														
75	Салат Рьжик	60	3,71	5	2,57	95,9	0,03	1,86	37	2,34	88	94	18	1
1 021	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свининой	200	12,47	12	37,2	350,8	0,35	1,88		4,79	31	196	51	2
705	Напиток из 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
<b>Итого за Обед</b>			27,64	29	111,16	891,1	0,57	164,6	46	9,97	209	404	123	8
<b>Итого за день</b>			54,65	49,72	182,322	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 (2 смена)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,18	17	65,2	475	0,34	30,81	79	2,98	80	279	66	3
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			24,62	26	128,48	977,2	0,58	31,93	873	7,72	147	445	220	12
<b>Итого за день</b>			43,8	43	193,68	1452,2	0,92	62,74	952	10,7	227	724	286	15



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (2 смена)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	163,521	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 (2 смена)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	
444,01	Плов со свиной	200	12,47	24	47,18	450,8	0,35	1,88		4,79	31	196	51	2
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>			18,982	31,948	95,067	738,7	0,53	19,94	43	7,22	377	549	167	8
<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>			37,802	56,948	199,717	1379,3	0,8	67,62	108	13,05	489	753	232	11



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (2 смена)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	
<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 приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (2 смена)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	
<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 (2 смена)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<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>			47,79	46	204,74	1500,3	0,8	44,49	7604	24,2	179	652	135	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (2 смена)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<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 клубничкой	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 ценностьготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 1-4 кл (2 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>			564,452	529,028	2209,25	16757,9	9,56	1196,63	10313	181,19	3948	8814	2643	183
<b>Среднее значение за период</b>			47,0377	44,0857	184,105	1396,49	0,79667	99,7192	859,417	15,0992	329	734,5	220,25	15,25

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. Граценков, 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