

СОГЛАСОВАНО

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

Романов

" 28 " _____ 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Азбука питания"

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

" _____ 2024г.



**для обучающихся 1 - 4 классов (1 смена) общеобразовательных школ
стоимостью 166,00 руб.**

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

День: понедельник
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
852	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,48	8	27,11	187,9	0,11	2,06	32	0,42	198	167	27	
677,08	Слойка с клубникой	70	6,83	6	23,2	218	0,17	60,49	86	1,38	120	133	59	15
1 188	Чай с сахаром	200			8,742	36								
693	Батон	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4	
976,03	Фрукт	150	0,64	1	15,68	45,2	0,05	16		0,32	26	18	14	4
Итого за Завтрак			17,2	15,72	76,072	506,6	0,37	78,55	118	3,29	350	340	104	19
Итого за день			17,2	15,72	76,072	506,6	0,37	78,55	118	3,29	350	340	104	19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

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

День: вторник
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 028	Колбаска витаминная	80	9,45	5	6,5	216	0,08	1,89	56	1,76	20	147	21	2
512	Рис припущенный	150	2,98	5	29,3	165	0,04		24	0,26	5	80	26	1
686	Чай с лимоном	200			8,742	36		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
1 148	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
935	Йогурт порционный	125	2,8	2	9,29	64	0,03	0,11	13	0,06	22	40	12	
Итого за день			2,8	2	9,29	64	0,03	0,11	13	0,06	22	40	12	0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 1-4 кл (1 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)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	0,01	3		0,03	8	13	4	
1 296	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	11,6	6	3,23	119	0,05	2,06	51	1,58	24	117	14	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,99	6	34,5	211	0,17		23	0,52	47	196	149	5
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,6	12,85	84	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
693	Батон	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4	
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			23,98	16,32	70,4	520,5	0,37	21,62	98	3,67	257	478	207	9
Итого за день			23,98	16,32	70,4	520,5	0,37	21,62	98	3,67	257	478	207	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 066,02	Сырники с яблоком	160	17,6	14	31,86	361,6	0,05	0,8	48	5,19	198	264	27	
902	Молоко сгущенное	30	2,37	1	16,32	49	0,02	0,3	13	0,06	92	66	10	
693	Батон	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4	
686	Чай с лимоном*	200			8,742	36		2,56		0,01	3	1	1	
677,2	Улитка с корицей	80	4,79	5	12,9	128,4	0,15	51,85	74	1,19	103	114	50	13
Итого за Завтрак			27,01	20,72	71,162	594,5	0,26	55,51	135	7,62	402	467	92	13
Итого за день			27,01	20,72	71,162	594,5	0,26	55,51	135	7,62	402	467	92	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
811	Горошек зеленый консервированный	35	1,09		2,28	14	0,04	3,5		0,07	7	22	7	
255	Биточек из курицы	90	12,1	10	13,9	173,7	0,1	1,26	49	2,44	21	142	22	2
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Завтрак			19,18	17	65,2	475	0,34	30,81	79	2,98	80	279	66	3
Итого за день			19,18	17	65,2	475	0,34	30,81	79	2,98	80	279	66	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

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

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	0,01	1,34	1	0,8	12	11	4	
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	12,7	10	27,6	291	0,12	0,11	38	11,17	157	157	18	1
919	Какао с молоком	200	2,45	3	7,451	67	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
693	Батон	30	2,25	0,72	1,34	19,5	0,04			1,17	6	22	4	
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			18,62	16,72	54,811	482,8	0,26	17,75	59	13,45	325	323	71	5
Итого за день			18,62	16,72	54,811	482,8	0,26	17,75	59	13,45	325	323	71	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

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

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 139	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	200	5	9	38,05	212,6	0,12		22	0,21	9	91	31	1
97	Сыр (порциями)	15	4,04	4		54,5		0,14	15	0,03	162	117	8	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
14 539,89	Горячий шоколад	200	3,042	3,948	14,047	104	0,08	1,72	42	0,16	304	303	94	3
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			14,932	18,948	82,217	520,2	0,29	16,86	79	1,87	505	550	151	7
Итого за день			14,932	18,948	82,217	520,2	0,29	16,86	79	1,87	505	550	151	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

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

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
835	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	0,02	7,5		0,21	6	8	6	
1 028	Колбаска витаминная	80	9,45	5	6,5	216	0,08	1,89	56	1,76	20	147	21	2
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9		20		0,07	4	3	3	
1 148	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Завтрак			18	13	68,78	601,3	0,35	55,44	86	2,86	91	313	79	4
Итого за день			18	13	68,78	601,3	0,35	55,44	86	2,86	91	313	79	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

День: среда

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	0,01	3		0,03	8	13	4	
1 105	Гуляш из курицы	100	9,7	7	3,83	136,7	0,08	2,39	64	2,73	29	162	20	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,5	5	31,31	177	0,13		24	9,5	14	62	24	1
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,6	12,85	84	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			20,02	16,6	77,35	553,2	0,35	21,95	112	12,91	228	383	88	6
Итого за день			20,02	16,6	77,35	553,2	0,35	21,95	112	12,91	228	383	88	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
836	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	0,01	3		0,03	8	13	4	
1 027	Котлета Домашняя	90	10,2	9	14,39	219,1	0,11	0,26	28	0,22	44	43	9	1
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	0,04		24	0,26	5	80	26	1
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7		0,21		0,47	2	4	1	
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
Итого за Завтрак			17,2	16	82,89	613,9	0,19	6,03	52	1,32	68	161	45	2
Итого за день			17,2	16	82,89	613,9	0,19	6,03	52	1,32	68	161	45	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

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

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 454,02	Вареники с фаршем картофельным с луком	170	6,2	10	26	189,7	0,1	1,55	48	2,92	26	67	12	1
986	Сметана порц.	30	0,08		0,11	4,8								
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
677,08	Слойка с клубникой	70	6,83	6	23,2	218	0,17	60,49	86	1,38	120	133	59	15
Итого за Завтрак			15,36	17	80,7	554,9	0,31	62,04	134	5,47	152	222	75	16
Итого за день			15,36	17	80,7	554,9	0,31	62,04	134	5,47	152	222	75	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

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

День: суббота
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 006	Огурцы соленые	60	0,48		1,02	7,8	0,01	3		0,06	14	14	8	
1 191	Бигус (свинина)	160	14,62	14	16,6	226,4	0,08	58,25		2,19	77	169	37	3
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
1 148	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак			17,83	16	60,42	433,3	0,19	76,25	0	2,9	124	240	71	7
Итого за день			17,83	16	60,42	433,3	0,19	76,25	0	2,9	124	240	71	7
Итого за период			212,13	186,03	799,29	5920,2	3,31	442,92	965	58,4	2604	3796	1061	91
Среднее значение за период			17,678	15,502	66,608	493,35	0,2758	36,91	80,417	4,866667	217	316,3333	88,417	7,5833333

Использованы:

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

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

Технико-технологические карты