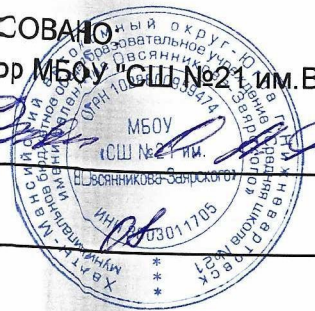


СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ "СШ №21 им. В. Овсянникова - Заярского"

Розеттик
 " " " " 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Азбука питания"

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



**для обучающихся 1 - 4 классов общеобразовательных школ
 стоимостью 170,00 руб.**

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

День: понедельник
 Неделя: 1

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

№ порц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 62	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, 15	Котлета куриная Сливочная	90	11,12	8	12,7	218,9	0,01	0,12	5	0,04	3	11	1	
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		24,9	61,1		24		0,08	5	4	4	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			24,73	28	96,08	750,2	0,36	77,07	41	4,35	121	234	94	3
Итого за день			24,73	28	96,08	750,2	0,36	77,07	41	4,35	121	234	94	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	0,01	2,68	1	1,6	23	23	7	1
181,02	Уха рабацкая (форель)	200	5	10	14,91	154,4	0,16	13,37	9	2,24	30	149	40	1
1 633,97	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	15,3	12	28,2	387,1	0,2	21,6		3,3	34	282	51	4
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	0,02	4		0,08	7	4	4	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			26,5	28	95,95	843,4	0,47	41,66	10	7,5	105	474	115	8
Итого за день			26,5	28	95,95	843,4	0,47	41,66	10	7,5	105	474	115	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
835	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	74,3	0,04	15		0,42	12	16	12	1
577,01	Суп Харчо с филе куриным	200	1,41	10	19,8	145,7	0,03	2,53	5	1,9	19	47	12	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 308,04	Котлета Полтавская	100	10,72	8	3,25	124,9	0,08	6,26	72	3,56	27	176	23	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,5	5	31,31	177	0,13		24	9,5	14	62	24	1
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (творожный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			26,27	29	125,98	862,6	0,46	28,8	237	17,94	130	381	110	7
Итого за день			26,27	29	125,98	862,6	0,46	28,8	237	17,94	130	381	110	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
75	Салат Рыжик	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	
Итого за Обед			27,04	28	96,46	820,6	0,52	149,6	46	9,67	185	387	109	5
Итого за день			27,04	28	96,46	820,6	0,52	149,6	46	9,67	185	387	109	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	0,02	6		0,06	16	26	9	
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,7	6	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 027,12	Биточки с адыгейским сыром	100	1,98	6	3,2	224,1	0,03	2,84	705	2,96	4	32	2	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,99	6	34,5	211	0,17		23	0,52	47	196	149	5
706,01	Напиток Золотой шар	200	1,2		25	114,5	0,02	12,5			24	27	6	2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (шоколадный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			24,62	26	128,48	977,2	0,58	31,93	873	7,72	147	445	220	12
Итого за день			24,62	26	128,48	977,2	0,58	31,93	873	7,72	147	445	220	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

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 ценность (ккал)	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
Обед														
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	10,1	109,6	0,09	20,71	6	1,93	33	65	27	1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
166	Рыба припущенная.	90	17,92	1	0,1	171,5	0,23	1,37	34	1,69	27	228	34	1
512	Рис припущенный	150	3,35	6	35,01	220,5	0,04		24	0,26	5	80	26	1
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
677,22	Слойка с вишней	70	0,41		13,92	61,7	0,01	3,63	5	0,08	7	8	4	1
Итого за Обед			109,57	100	492,6	3743,9	10,2	126,46	2707	39,27	553	1768	789	57
Итого за день			109,57	100	492,6	3743,9	10,2	126,46	2707	39,27	553	1768	789	57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

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 ценность (ккал)	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
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	60	0,48		7,55	33	0,02	6		0,06	16	26	9	
1 021	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	200	7,3	14	36,7	256,4	0,12	1,82	56	3,43	30	79	14	1
986	Сметана порц.	20	0,05		0,07	3,2								
930	Напиток Ягодка	200	0,12		24,9	61,1		24		0,08	5	4	4	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			18,82	25	104,65	640,6	0,27	47,68	65	5,83	112	204	65	3
Итого за день			18,82	25	104,65	640,6	0,27	47,68	65	5,83	112	204	65	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 624	Салат из моркови	60	0,72	4	6,72	62,4	0,03	1,8		1,8	14	30	20	
157	Солянка домашняя со сметаной	200	2,58	7	7,63	127,5	0,02	2,07	3	1,5	15	50	8	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
442	Говядина в кисло-сладком соусе	90	13,45	8	7,47	168,7	0,06	2,52	25	0,47	12	143	21	2
512	Рис припущенный	150	3,35	5	35,01	220,5	0,04		24	0,26	5	80	26	1
1 441	Компот из апельсинов	200	0,5		34,14	142	0,02	30		0,1	18	12	7	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			25,44	26	112,53	854,8	0,25	37,4	52	4,43	77	332	96	5
Итого за день			25,44	26	112,53	854,8	0,25	37,4	52	4,43	77	332	96	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
835	Помидоры порционно	60	0,66		8,26	54,3	0,04	15		0,42	12	16	12	1
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,7	6	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 308	Котлета куриная	90	9	6	6,06	136,4	0,08	3,5	74	2,55	98	194	23	2
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,99	6	34,5	211	0,17		23	0,52	47	196	149	5
706,01	Напиток Золотой шар	200	1,2		25	114,5	0,02	12,5			24	27	6	2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
677,23	Улитка с шоколадом	80	2,8	5	10,9	128,4	0,15	51,85	74	1,19	103	114	50	13
Итого за Обед			30,48	27	123,55	927,2	0,74	93,44	180	7	335	672	287	26
Итого за день			30,48	27	123,55	927,2	0,74	93,44	180	7	335	672	287	26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

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 ценность (ккал)	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
Обед														
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	0,01	2,68	1	1,6	23	23	7	
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	0,04	1,08	7	4,25	13	38	8	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 014	Голубцы ленивые из мяса птицы с соусом	110	12,3	7	13,37	182,3	0,29	29,7	7394	4,97	18	295	19	6
1 011,03	Спагетти отварные	150	3,18	9	29,97	173,2	0,12	2,39	14	9,82	17	61	22	1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		17,5	89,3	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (ванильный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			30,59	30	121,85	886,4	0,61	38,46	7552	22,88	111	491	90	10
Итого за день			30,59	30	121,85	886,4	0,61	38,46	7552	22,88	111	491	90	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

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

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 ценность (ккал)	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
Обед														
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	138,9	0,09	13,41	6	1,96	25	68	22	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 071	Рагу из птицы	200	15,9	16	30,3	261,9	0,18	21,86	48	3,77	35	187	43	2
932	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	0,02	0,6		0,83	24	22	16	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			26,64	26	89,5	670,7	0,38	36,88	54	6,92	99	324	99	5
Итого за день			26,64	26	89,5	670,7	0,38	36,88	54	6,92	99	324	99	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

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

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
811	Горошек зеленый консервированный	60	1,86		3,9	24	0,07	6		0,12	12	37	13	
153	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками	200	1,34	8	8,82	126,3	0,02	1,09	10	0,23	7	18	6	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
166	Рыба припущенная.	90	17,92	1	0,1	171,5	0,23	1,37	34	1,69	27	228	34	1
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		21,26	87	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (красный бархат)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			34,09	21	97,21	809,5	0,64	165,52	210	4,73	117	440	109	4
Итого за день			34,09	21	97,21	809,5	0,64	165,52	210	4,73	117	440	109	4
Итого за период			404,79	394	1684,84	12787,1	15,48	874,9	12027	138,24	2092	6152	2183	145
Среднее значение за период			33,7325	32,8333	140,403	1065,59	1,29	72,9083	1002,25	11,52	174,333	512,667	181,917	12,0833333

Использованы:

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

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

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

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

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

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

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

Технико-технологические карты