

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
835	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	0,06	25		0,7	20	27	20	1
577,01	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	10	20,6	157,1	0,03	3,16	6	2,38	24	59	15	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 308,04	Котлета Полтавская	100	10,72	8	3,25	124,9	0,08	6,26	72	3,56	27	176	23	2
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	38,6	205,7	0,16		28	11,4	17	75	28	2
707	Сок натуральный	200			22,4	95	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (творожный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			29,66	30	139,57	952,2	0,51	39,43	242	20,6	146	417	125	9
Итого за день			29,66	30	139,57	952,2	0,51	39,43	242	20,6	146	417	125	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
75	Салат Рьжик	100	6,18	6	4,28	100,27	0,05	3,1	61	3,9	146	157	31	1
1 021	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	129,7	0,06	18,56	11	2,37	57	60	25	1
1 053,02	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	0,01				1	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
444,01	Плов со свининой	250	15,59	16	43,1	378,1	0,44	2,35		5,98	39	245	64	2
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		21,26	87	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			33,39	34	107,54	863,97	0,65	155,02	72	12,89	262	511	140	5
Итого за день			33,39	34	107,54	863,97	0,65	155,02	72	12,89	262	511	140	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	0,03	10		0,1	27	43	14	1
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	8	21,48	156,6	0,23	11,56		2,45	44	108	39	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 027,12	Биточки с адыгейским сыром	100	2,02	7	3,6	254,4	0,03	2,84	705	2,96	4	32	2	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	7	45,2	245,1	0,21		28	0,62	57	235	179	6
706,01	Напиток Золотой шар	200	1,2		25	114,5	0,02	12,5			24	27	6	2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			25,01	26	129,52	983	0,61	38,24	742	6,49	172	483	256	13
Итого за день			25,01	26	129,52	983	0,61	38,24	742	6,49	172	483	256	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

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

День: суббота
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	0,11	25,89	8	2,42	42	81	34	1
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
258	Рыба припущенная	100	0,59		0,19	3,5		0,15		0,01	1	1	1	
512	Рис припущенный	180	4,01	7	42,01	189,6	0,05		28	0,32	6	96	32	1
704	Напиток из кураги	200	1		27,93	117,7	0,02	0,62		0,85	28	27	17	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
677,22	Слойка с вишней	70	0,41		13,92	61,7	0,01	3,63	5	0,08	7	8	4	1
Итого за Обед			94,34	102	504,1	3567,7	10,08	145,35	2286	34,41	601	1670	872	58
Итого за день			94,34	102	504,1	3567,7	10,08	145,35	2286	34,41	601	1670	872	58

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

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

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
836	Огурцы свежие порционно	100	0,8		12,59	55,1	0,03	10		0,1	27	43	14	1
1 021	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	0,06	18,56	11	2,37	57	60	25	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 454,01	Пельмени отварные с маслом	250	9,12	16	42,1	301,6	0,15	2,27	71	4,29	38	98	17	1
986	Сметана порц.	20	0,05		0,07	3,2								
930	Напиток Ягодка	200	0,12		24,9	61,1		24		0,08	5	4	4	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			21,72	28	118,56	737,4	0,33	55,84	82	7,2	142	252	78	4
Итого за день			21,72	28	118,56	737,4	0,33	55,84	82	7,2	142	252	78	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

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

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 624	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	0,05	3		3	24	49	34	1
157	Солянка домашняя со сметаной	250	3,89	8	9,54	165,7	0,03	2,58	4	1,88	19	62	10	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
442	Говядина в кисло-сладком соусе	100	14,95	10	8,3	198,7	0,06	2,8	27	0,52	13	159	23	2
512	Рис припущенный	180	4,01	7	42,01	189,6	0,05		28	0,32	6	96	32	1
1 441	Компот из апельсинов	200	0,5		34,14	142	0,02	30		0,1	18	12	7	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			29,39	33	126,75	933,7	0,29	39,39	59	6,12	93	395	120	6
Итого за день			29,39	33	126,75	933,7	0,29	39,39	59	6,12	93	395	120	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Район: Нижневартовск (обед) 5-11 кл (род. плата)

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
835	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	0,06	25		0,7	20	27	20	1
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	8	21,48	156,6	0,23	11,56		2,45	44	108	39	2
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	10	2,29	2	0,09	23,6	0,01	0,33	9	0,06	3	21	2	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 308	Котлета куриная	100	9	8	10,07	158,4	0,09		3,89	82	2,83	109	215	25
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	7	45,2	245,1	0,21		28	0,62	57	235	179	6
706,01	Напиток Золотой шар	200	1,2		25	114,5	0,02	12,5			24	27	6	2
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
677,23	Улитка с шоколадом	80	2,8	5	10,9	128,4	0,15	51,85	74	1,19	103	114	50	13
Итого за Обед			35,09	32	148,06	1084,1	0,85	106,14	193	8,15	373	764	335	27
Итого за день			35,09	32	148,06	1084,1	0,85	106,14	193	8,15	373	764	335	27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Район: Нижневартовск (обед) 5-11 кл (род. плата)

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	0,02	4,46	2	2,67	39	38	12	
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	0,05	1,35	9	5,31	16	48	10	1
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 014	Голубцы ленивые из мяса птицы с соусом	110	13,9	8	14,85	234,7	0,32	33	8216	5,52	21	327	21	7
1 011,03	Спагетти отварные	180	6,22	11	32	209,7	0,14	2,86	16	11,78	20	73	26	1
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		17,5	89,3	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (ванильный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			37,16	36	133,47	1053,3	0,68	44,28	8379	27,52	136	560	103	11
Итого за день			37,16	36	133,47	1053,3	0,68	44,28	8379	27,52	136	560	103	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
 Район: Нижневартовск (обед) 5-11 кл (род. плата)

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	0,11	16,77	8	2,44	32	85	28	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
1 071	Рагу из птицы	250	18,6	18	32,8	327,3	0,23	27,33	60	4,72	44	234	54	3
932	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	0,02	0,6		0,83	24	22	16	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
Итого за Обед			29,86	29	95,75	745,8	0,45	45,71	68	8,35	115	388	116	6
Итого за день			29,86	29	95,75	745,8	0,45	45,71	68	8,35	115	388	116	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

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

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	0,11	10		0,2	20	62	21	1
153	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками	250	1,67	9	11,03	156,4	0,03	1,36	12	0,29	8	23	7	
1 335	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4		1		0,02	2	1	1	
258	Рыба припущенная	100	0,59		0,19	3,5		0,15		0,01	1	1	1	
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		21,26	87	0,01	130		0,34	6	2	2	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
450,05	Маффин (красный бархат)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			18,99	22	106,55	718,6	0,49	173,78	184	3,23	110	263	92	4
Итого за день			18,99	22	106,55	718,6	0,49	173,78	184	3,23	110	263	92	4
Итого за период			415,04	436	1813,6	13495,8	15,93	985,14	12371	151	2438	6585	2502	156
Среднее значение за период			34,587	36,333	151,13	1124,65	1,3275	82,095	1030,9	12,583	203,17	548,75	208,5	13

Использованы:

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

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

Технико-технологические карты