

СОГЛАСОВАНО:
Директор

" 28 "



2024г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Азбука питания"
Е.А. Широканова
по доверенности № 9-2024 от 01.01.2024г.
" 28 " 2024г.



**Примерное двухнедельное меню организованного питания (завтрак)
для обучающихся 5 - 11 классов общеобразовательных школ
стоимостью 50,21 руб.**

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: понедельник
Неделя: 1

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

№ реп.	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
Завтрак														
677,08	Слойка с клубникой	70	6,83	8	23,2	218	0,17	60,49	86	1,38	120	133	59	15
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
Итого за Завтрак			6,83	8	39,17	281,8	0,17	60,49	86	1,38	120	133	59	15
Итого за день			6,83	8	39,17	281,8	0,17	60,49	86	1,38	120	133	59	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: вторник
Неделя: 1

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

№ реп.	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
Завтрак														
853	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	200	7,48	8	27,11	187,9	0,11	2,06	32	0,42	198	167	27	
686	Чай с лимоном*	200			8,742	36		2,56		0,01	3	1	1	
897	Хлеб пшеничный	25	2,23	0,83	9,07	57,08	0,03			0,23	4,17	13,3	3,3	
Итого за Завтрак			9,71	8,83	44,922	280,98	0,14	4,62	32	0,66	205,17	181,3	31,3	0
Итого за день			9,71	8,83	44,922	280,98	0,14	4,62	32	0,66	205,17	181,3	31,3	0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: среда
Неделя: 1

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

№ реп.	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
Завтрак														
836	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,58	8	29,4	194,5	0,01	3		0,03	8	13	4	
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	25	2,23	0,83	9,07	57,08	0,03			0,23	4,17	13,3	3,3	
Итого за Завтрак			11,11	11,43	51,32	335,58	0,09	4,56	24	0,33	160,17	139,3	29,3	0
Итого за день			11,11	11,43	51,32	335,58	0,09	4,56	24	0,33	160,17	139,3	29,3	0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 и старше

№ 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
Завтрак														
686	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9		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			4,85	5	28,06	188,3	0,15	54,41	74	1,2	106	115	51	13
Итого за день			4,85	5	28,06	188,3	0,15	54,41	74	1,2	106	115	51	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 и старше

№ 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
Завтрак														
677,22	Слойка с вишней	70	0,41		13,92	61,7	0,01	3,63	5	0,08	7	8	4	1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
Итого за Завтрак			0,41	0	29,89	125,5	0,01	3,63	5	0,08	7	8	4	1
Итого за день			0,41	0	29,89	125,5	0,01	3,63	5	0,08	7	8	4	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 и старше

№ 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
Завтрак														
334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	14,5	12	32,8	297,9	0,15	0,14	48	13,96	196	196	22	2
919	Какао с молоком	200	2,45	3	7,451	67	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
Итого за Завтрак			16,95	15	40,251	364,9	0,19	1,44	68	13,97	322	312	53	3
Итого за день			16,95	15	40,251	364,9	0,19	1,44	68	13,97	322	312	53	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 и старше

№ 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
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
14 539,89	Горячий шоколад	200	7,042	3,948	14,047	104	0,08	1,72	42	0,16	304	303	94	3
897	Хлеб пшеничный	25	2,23	0,83	9,07	57,08	0,03			0,23	4,17	13,3	3,3	
Итого за Завтрак			14,272	13,778	61,167	373,68	0,23	1,72	64	0,6	317,17	407,3	128,3	4
Итого за день			14,272	13,778	61,167	373,68	0,23	1,72	64	0,6	317,17	407,3	128,3	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 и старше

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
677,2	Улитка с корицей	80	4,79	5	12,9	128,4	0,15	51,85	74	1,19	103	114	50	13
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9		20		0,07	4	3	3	
Итого за Завтрак			4,89	5	25,87	188,3	0,15	71,85	74	1,26	107	117	53	13
Итого за день			4,89	5	25,87	188,3	0,15	71,85	74	1,26	107	117	53	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 и старше

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
853	Каша манная молочная с маслом сливочным жидкая	200	7,48	8	27,11	187,9	0,11	2,06	32	0,42	198	167	27	
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	25	2,23	0,83	9,07	57,08	0,03			0,23	4,17	13,3	3,3	
Итого за Завтрак			12,01	11,43	49,03	328,98	0,19	3,62	56	0,72	350,17	293,3	52,3	0
Итого за день			12,01	11,43	49,03	328,98	0,19	3,62	56	0,72	350,17	293,3	52,3	0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 и старше

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
677,23	Улитка с шоколадом	80	2,8	5	10,9	84,7	0,15	51,85	74	1,19	103	114	50	13
686	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9		2,56		0,01	3	1	1	
Итого за Завтрак			6,83	6	39,17	281,8	0,17	60,49	86	1,38	120	133	59	15
Итого за день			6,83	6	39,17	281,8	0,17	60,49	86	1,38	120	133	59	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 и старше

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
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			2,86	5	26,06	144,6	0,15	54,41	74	1,2	106	115	51	13
Итого за день			2,86	5	26,06	144,6	0,15	54,41	74	1,2	106	115	51	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Нижневартовск (завтрак) 5-11 кл (1 смена)

День: суббота
Неделя: 2

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

№ 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
Завтрак														
836	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,58	8	29,4	194,5	0,01	3		0,03	8	13	4	
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
897	Хлеб пшеничный	25	2,23	0,83	9,07	57,08	0,03			0,23	4,17	13,3	3,3	
Итого за Завтрак			8,81	8,83	54,44	315,38	0,04	3	0	0,26	12,17	26,3	7,3	0
Итого за день			8,81	8,83	54,44	315,38	0,04	3	0	0,26	12,17	26,3	7,3	0
Итого за период			99,532	98,298	489,35	3209,8	1,68	324,24	643	23,04	1932,85	1980,5	578,5	77
Среднее значение за период			8,294333	8,1915	40,77917	267,48	0,14	27,02	53,58333	1,92	161,0708	165,0417	48,20833	6,416667

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