

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

*В.А. Рожков*  
 МБОУ «СШ №21 им. В.Овсянникова - Заярского»  
 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «Азбука питания»

*Е.А. Широконова*  
 ООО «Азбука питания»  
 по доверенности №19-2024 от 01.01.2024г.  
 2024г.

**Примерное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак)  
 для обучающихся 5 - 11 классов (1 смена) общеобразовательных школ  
 стоимостью 166,00 руб.**

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

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 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
<b>Завтрак</b>														
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	
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			15,97	63,8								
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>			17,2	15,72	83,3	534,4	0,37	78,55	118	3,29	350	340	104	19
<b>Итого за день</b>			17,2	15,72	83,3	534,4	0,37	78,55	118	3,29	350	340	104	19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

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

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 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
<b>Завтрак</b>														
1 028	Колбаска витаминная	80	11,57	7	7,22	240	0,09	2,1	62	1,96	22	163	23	2
512	Рис припущенный	180	4,01	7	42,01	189,6	0,05		28	0,32	6	96	32	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>			23,19	18	90,272	662,9	0,25	4,77	103	2,98	67	356	84	4
<b>Итого за день</b>			23,19	18	90,272	662,9	0,25	4,77	103	2,98	67	356	84	4



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

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

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 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
<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	100	12,4	6	3,59	132,2	0,06	2,29	57	1,76	26	130	16	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,98	7	45,2	245,1	0,21		28	0,62	57	235	179	6
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>			<b>25,77</b>	<b>17,32</b>	<b>81,46</b>	<b>567,8</b>	<b>0,42</b>	<b>21,85</b>	<b>109</b>	<b>3,95</b>	<b>269</b>	<b>530</b>	<b>239</b>	<b>10</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,77</b>	<b>17,32</b>	<b>81,46</b>	<b>567,8</b>	<b>0,42</b>	<b>21,85</b>	<b>109</b>	<b>3,95</b>	<b>269</b>	<b>530</b>	<b>239</b>	<b>10</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

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

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 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
<b>Завтрак</b>														
1 066,02	Сырники с яблоком	240	26,4	26	47,79	542,4	0,07	1,2	72	7,78	298	396	41	1
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>35,87</b>	<b>32,72</b>	<b>93,51</b>	<b>799,2</b>	<b>0,28</b>	<b>55,91</b>	<b>159</b>	<b>10,21</b>	<b>502</b>	<b>599</b>	<b>106</b>	<b>14</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,87</b>	<b>32,72</b>	<b>93,51</b>	<b>799,2</b>	<b>0,28</b>	<b>55,91</b>	<b>159</b>	<b>10,21</b>	<b>502</b>	<b>599</b>	<b>106</b>	<b>14</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

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

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 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
<b>Завтрак</b>														
811	Горошек зеленый консервированный	40	1,24		2,6	16	0,04	4		0,08	8	25	8	
255	Биточек из курицы	100	13,7	12	15,44	193	0,11	1,4	55	2,71	23	158	25	2
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	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	
1 148	Хлеб ржаной	30	2,13	1	12,13	64,8	0,05			0,35	9	40	12	1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,72</b>	<b>21</b>	<b>83,63</b>	<b>592,1</b>	<b>0,43</b>	<b>36,66</b>	<b>91</b>	<b>3,65</b>	<b>102</b>	<b>358</b>	<b>89</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,72</b>	<b>21</b>	<b>83,63</b>	<b>592,1</b>	<b>0,43</b>	<b>36,66</b>	<b>91</b>	<b>3,65</b>	<b>102</b>	<b>358</b>	<b>89</b>	<b>4</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

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

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 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	Са	Р	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	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
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	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>			20,42	19	74,091	548,8	0,29	17,78	69	16,24	364	362	75	6
<b>Итого за день</b>			20,42	19	74,091	548,8	0,29	17,78	69	16,24	364	362	75	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

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

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			14,932	18,948	82,217	520,2	0,29	16,86	79	1,87	505	550	151	7
<b>Итого за день</b>			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) 5-11 кл (1 смена)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 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	Са	Р	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	11,57	7	7,22	240	0,09	2,1	62	1,96	22	163	23	2
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	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>			20,78	16	73,94	656,3	0,39	60,86	98	3,1	103	349	88	4
<b>Итого за день</b>			20,78	16	73,94	656,3	0,39	60,86	98	3,1	103	349	88	4



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	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	180	7,1	6	38,6	205,7	0,16		28	11,4	17	75	28	2
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>			22,62	17,6	84,64	581,9	0,38	21,95	116	14,81	231	396	92	7
<b>Итого за день</b>			22,62	17,6	84,64	581,9	0,38	21,95	116	14,81	231	396	92	7

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	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	100	12,6	11	15,99	243,4	0,12	0,29	31	0,25	48	48	9	1
512	Рис припущенный	180	4,01	7	42,01	189,6	0,05		28	0,32	6	96	32	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	2,68	1	10,88	68,5	0,03			0,28	5	16	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			18,19	21	91,4	625	0,34	62,49	148	6,33	159	242	78	16
<b>Итого за день</b>			18,19	21	91,4	625	0,34	62,49	148	6,33	159	242	78	16

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	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	220	9,03	14	36,7	259,8	0,13	2	62	3,78	33	87	15	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>			19,73	20	89,32	593,6	0,21	6,06	59	1,36	72	178	51	2
<b>Итого за день</b>			19,73	20	89,32	593,6	0,21	6,06	59	1,36	72	178	51	2



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	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
<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)	200	18,27	18	25,5	298,7	0,11	72,82	1	2,74	97	212	47	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>			21,48	20	69,32	505,6	0,22	90,82	1	3,45	144	283	81	7
<b>Итого за день</b>			21,48	20	69,32	505,6	0,22	90,82	1	3,45	144	283	81	7
<b>Итого за период</b>			263,902	237,308	997,1	7187,8	3,87	474,56	1150	71,24	2868	4543	1238	100
<b>Среднее значение за период</b>			21,9918	19,7757	83,0917	598,98	0,3225	39,5467	95,8333	5,93667	239	378,583	103,167	8,333333333

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