

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

_____ 2024г.
 " _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Азбука питания"

_____ 2024г.
 " _____ 2024г.

**Примерное двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)
 для льготной категории обучающихся 5 - 11 классов (1 смена) общеобразовательных школ
 стоимостью 414,00 руб.**

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

День: понедельник
 Неделя: 1

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
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	
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
Итого за Завтрак			17,2	15,72	83,3	534,4	0,37	78,55	118	3,29	350	340	104	19
Обед														
1 624	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	0,05	3		3	24	49	34	1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	0,07	31,37	8	2,38	48	55	24	1
1 053	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	0,01			0,06	2	30	4	
1 027,16	Котлета куриная Сливочная	100	12,25	9	13,89	238,3	0,01	0,13	6	0,05	4	13	2	
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	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			27,41	33	98,17	863,3	0,42	89,77	50	6,08	151	286	121	4
Итого за день			44,61	48,72	181,47	1397,7	0,79	168,32	168	9,37	501	626	225	23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	
Итого за Завтрак			23,19	18	90,272	662,9	0,25	4,77	103	2,98	67	356	84	4
Обед														
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	0,02	4,46	2	2,67	39	38	12	
181,02	Уха рабацкая (форель)	250	6,4	10	18,64	193	0,2	16,72	11	2,8	37	186	51	2
1 633,97	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	19,6	13	29,1	451,4	0,25	27	1	4,13	43	352	64	5
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			33,02	31	105,54	992,7	0,57	52,19	14	9,96	137	596	144	9
Итого за день			56,21	49	195,812	1655,6	0,82	56,96	117	12,94	204	952	228	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 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	Са	Р	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	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
Итого за Завтрак			25,77	17,32	81,46	567,8	0,42	21,85	109	3,95	269	530	239	10
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			55,43	47,32	221,03	1520	0,93	61,28	351	24,55	415	947	364	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 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	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														
1 066,02	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
Итого за Завтрак			35,87	32,72	93,51	799,2	0,28	55,91	159	10,21	502	599	106	14
Обед														
75	Салат Рыжик	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	
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Обед			33,99	35	122,24	934,47	0,7	170,02	72	13,19	286	528	154	8
Итого за день			69,86	67,72	215,75	1733,67	0,98	225,93	231	23,4	788	1127	260	22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 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	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														
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
Итого за Завтрак			23,72	21	83,63	592,1	0,43	36,66	91	3,65	102	358	89	4
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	
450,05	Маффин (шоколадный)	40	4,14	4	19,4	112	0,06		136	1,86	5	39	7	1
Итого за Обед			29,15	30	148,92	1095	0,67	38,24	878	8,35	177	522	263	14
Итого за день			52,87	51	232,55	1687,1	1,1	74,9	969	12	279	880	352	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Нижневартговск (комплекс) 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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	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	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	
Итого за Завтрак			20,42	19	74,091	548,8	0,29	17,78	69	16,24	364	362	75	6	
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			16,11	18	122,13	666,8	0,28	31,63	50	4,04	100	251	104	5	
Итого за день			36,53	37	196,221	1215,6	0,57	49,41	119	20,28	464	613	179	11	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Нижневартговск (комплекс) 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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1 139	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	
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			36,652	46,948	200,777	1257,6	0,62	72,7	161	9,07	647	802	229	11	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 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	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	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	
Итого за Завтрак			20,78	16	73,94	656,3	0,39	60,86	98	3,1	103	349	88	4
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			50,17	49	200,69	1590	0,68	100,25	157	9,22	196	744	208	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Нижневартовск (комплекс) 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	Са	Р	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	
1 105	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	25	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			22,62	17,6	84,64	581,9	0,38	21,95	116	14,81	231	396	92	7
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	2
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			57,71	49,6	232,7	1666	1,23	128,09	309	22,96	604	1160	427	34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Нижневартговск (комплекс) 5-11 кл (1 смена)

День: четверг

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		7	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
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	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	
Итого за Завтрак			18,19	21	91,4	625	0,34	62,49	148	6,33	159	242	78	16
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			55,35	57	224,87	1678,3	1,02	106,77	8527	33,85	295	802	181	27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Нижневартговск (комплекс) 5-11 кл (1 смена)

День: пятница

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		7	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
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	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 клубникой	70	6,83	6	23,2	218	0,17	60,49	86	1,38	120	133	59	15
Итого за Завтрак			19,73	20	89,32	593,6	0,21	6,06	59	1,36	72	178	51	2
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	
976,03	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Обед			30,46	30	110,45	816,3	0,5	60,71	68	8,65	139	405	130	9
Итого за день			50,19	50	199,77	1409,9	0,71	66,77	127	10,01	211	583	181	11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

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

День: суббота

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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			21,48	20	69,32	505,6	0,22	90,82	1	3,45	144	283	81	7
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			40,47	42	175,87	1224,2	0,71	264,6	185	6,68	254	546	173	11
Итого за период			606,052	595,308	2477,51	18035,7	10,16	1375,98	11421	194,33	4858	9782	3007	210
Среднее значение за период			50,5043	49,609	206,459	1502,97	0,84667	114,665	951,75	16,1942	404,833	815,167	250,583	17,5

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