



Основное (организованное) двухнедельное меню

полдников для обучающихся **1-4 классов** муниципальных общеобразовательных учреждений,
 реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования
 на территории муниципального образования город Ноябрьск
 (зимний период 2024-2025 учебного года)

Прием пищи	Наименование	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев., гр.	Эн.цен., ккал.	V ₁ , мл.	C, мл.	Ca, мг.	Mg, мг.	№ сборника рецептур
Неделя 1											
Полдник	День 1										
	Пирог с брусникой	69	5,1	7,5	30,0	186	0,1	0	113	14	553-97
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,0	47	0	9	24	13,5	338-17
	Кисель из яблок	200	5,8	3,4	9,9	119	0,1	1	28	10	352-17
Итого за полдник:		369	11,3	11,3	49,9	352	0,2	9	165	38	
	День 2										
Полдник											
	Плюшка новомосковская	110	5,6	6,3	40,3	245	0,1	9	141	38	ГОСТ- 849
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	0,1	0	24	0	385-17
Итого за полдник:		310	11,4	11,3	49,9	352	0,2	9	165	38	
	День 3										
Полдник											
	Булочка с яблоками	101	10,3	10,4	30,0	267	0,1	1	153	38	568-01
	Сок фруктовый	200	1,0	1,0	20,0	85	0,1	8	12	0	389-17

Итого за полдник:		301	11,3	11,4	50,0	352	0,2	9	165	38	
	День 4										
Полдник											
	Булочка домашняя	90	10,8	11,3	19,0	155	0,1	0	155	38	109-96
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,0	47	0,0	9	24	13,2	338-17
	Кисель из шиповника	200	0,2	0,0	31,0	150	0,1	1	10	0	357-17
Итого за полдник:		390	11,4	11,3	50,0	352	0,2	9	165	38	
	День 5										
Полдник											
	Плюшка новомосковская	110	5,6	6,3	40,3	245	0,1	9	141	38	ГОСТ- 849
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	0,1	0	24	0	385-17
Итого за полдник:		310	11,4	11,3	49,9	352	0,2	9	165	38	
	Неделя 2										
Полдник	День 1										
	Булочка сдобная с помадкой	68	10,9	10,9	16,8	190	0,1	0	117	24	114-02
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,0	47	0,0	9	24	13,2	338-17
	Кисель из брусники	200	0,0	0,0	23,0	115	0,1	0	24	1	54-23-22
Итого за полдник:		368	11,3	11,3	49,8	352	0,2	9	165	38	
	День 2										
Полдник											
	Булочка с яблоками	101	10,3	10,4	30,0	267	0,1	1	153	38	568-01
	Сок фруктовый	200	1,0	1,0	20,0	85	0,1	8	12	0	389-17
Итого за полдник:		301	11,3	11,4	50,0	352	0,2	9	165	38	
	День 3										
Полдник											
	Плюшка новомосковская	110	5,6	6,3	40,3	245	0,1	9	141	38	ГОСТ- 849
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107	0,1	0	24	0	385-17
Итого за полдник:		310	11,4	11,3	49,9	352	0,2	9	165	38	
	День 4										
Полдник											
	Пирог с брусникой	80	10,8	10,9	8,8	155	0,1	0	131	24	553-97
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,0	47	0	9	24	13,5	338-17
	Кисель из шиповника	200	0,2	0,0	31,0	150	0,1	1	10	0	357-17

Итого за полдник:		380	11,4	11,3	49,8	352	0,2	9	165	38	
	День 5										
Полдник											
	Булочка Российская	101	10,3	10,4	29,9	267	0,2	1	153	38	116-86
	Сок фруктовый	200	1,0	1,0	20,0	85	0	8	12	0	389-17
Итого за полдник:	Итого:	301	11,3	11,4	49,9	352	0,2	9	165	38	
	Итого за 10 дней:		113,5	113,3	499,1	3520	2,0	90	1650	380	
	Среднее значения за период:		11,4	11,3	49,9	352	0,2	9	165	38	

Средняя энергетическая ценность полдника составляет: 352 ккал.

Настоящее основное (организованное) двухнедельное меню разработано на основе следующей документации:

1. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельна, изд-во ООО "ДеЛи плюс", г. Москва 2017 год;
2. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций" под редакцией В.Р. Кучма, изд-во "Научный центр здоровья детей", г. Москва 2016 год;
3. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельна, изд-во ООО "ДеЛи плюс", г. Москва 2012 год;
4. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельна, изд-во ООО "ДеЛи плюс", г. Москва 2007 год;
5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под редакцией В.Т. Лапшиной, изд-во "Хлебпродинформ", г. Москва 2004 год;
6. "Сборник рецептов мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания" под редакцией А.В. Павлов, изд-во "Профикс", г. Санкт-Петербург 2002 год;
7. "Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся в общеобразовательных организациях" под редакцией ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены", 2022 год;
8. "Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий" под редакцией В.Т. Лапшиной, изд-во "Хлебпродинформ", г. Москва 2001 год;
9. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" под редакцией Ф.Л. Марчука, изд-во С.К. Пекарской, г. Москва 1996 год;
10. "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" под редакцией И.М.Скурихина, В.А.Тутельян; изд-во ООО "ДеЛи плюс", г. Москва 2007 год;
11. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения",

утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32.

Сборники технических нормативов предназначены для предприятий всех организационно-правовых форм хозяйствования, обеспечивающих питание обучающихся в общеобразовательных организациях различных типов.

"Согласовано"

Технолог МКУ ЦОМУСО:



Т.Е. Кашафутдинова