

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ № 12  
муниципального образования  
город Ноябрьск

И.В. Ращупкина

2024 г.



"Согласовано"

Врач-диетолог ГБУЗ ЯНАО  
"Ноябрьская ЦРБ"

" " 2024 г.

"Утверждаю"

Генеральный директор  
АО "Комбинат общественного  
питания" города Ноябрьска  
С.А. Тавлесев

" " 2024 г.



### Индивидуальное двухнедельное меню

**завтрак** комплексного горячего питания для обучающихся **1-4 классов** образовательных учреждений, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего образования на территории муниципального образования город Ноябрьск, нуждающихся в лечебно-диетическом питании (безглютеновая и безмолочная) на 2024 год.

Прием пищи	Наименование	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев., гр.	Эн.цен., ккал.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	№ сборника рецептур
<b>Неделя 1</b>											
<b>День 1</b>											
Завтрак											
	Бутерброд с маслом	50/10	4,0	6,0	11,2	154	0	0,0	96	5	03-17
	Каша "Дружба" с маслом	160	10,0	9,0	15,8	192	1	0,2	135	38	93-04
	Фрукты свежие	100	1,6	1,5	18,2	85	12	0,1	27	16	338-17
	Чай фруктовый с яблоками	200	0,2	1,0	15,0	82	2	0,0	14	2	382-17
	Булочка "Алтайская" (безглютена)	35	3,3	1,5	23,3	75	0	0	3	1	432-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>19,1</b>	<b>19,0</b>	<b>83,5</b>	<b>588</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	
<b>День 2</b>											
Завтрак											
	Помидоры свежие в нарезке	60	1,4	3,0	3,5	40	2	0,0	30	10	54-3з-22
	Кнели из оленины с соусом красным основным (без муки)	90	8,5	8,0	20,0	232	8	0,2	120	47	54-46-м-22
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	6,5	21,5	180	2	0,1	112	4	302-17
	Чай с брусникой (без сахара)	200	0,0	0,0	15,0	60	0	0,0	11	1	54-22
	Булочка "Алтайская" (безглютена)	35	3,3	1,5	23,3	75	3	0	2	0	432-17

<b>Итого завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>19,0</b>	<b>19,0</b>	<b>83,3</b>	<b>587</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>275</b>	<b>62</b>	
	<b>День 3</b>										
Завтрак											
	Перец порционна	60	0,4	2,5	7,0	31	2,0	0,0	21	10	71-17
	Ёжики из говядины с соусом томатным (без муки)	100	11,6	8,8	15,6	245	5	0,1	163	8	299-16
	Капуста тушеная (без муки)	160	3,6	5,4	22,6	155	2	0,1	75	41	321-17
	Чай с сахаром	200	0,2	1,0	15,0	82	2	0,0	14	2	378-17
	Булочка "Алтайская" (безглютена)	35	3,3	1,5	23,3	75	4	0,1	3	1	432-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>19,1</b>	<b>19,2</b>	<b>83,5</b>	<b>588</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	
	<b>День 4</b>										
Завтрак											
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,7	2,0	2,00	42	1	0,1	9	9	54-23-22
	Медальоны "Северный колорит" из оленины	90	8,4	6,5	21,7	204	0	0,1	158	29	ТТК № 6
	Каша рисовая вязкая	150	6,6	9,3	21,5	205	8	0	91	21	303-17
	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	15,0	62	2	0,0	14	2	377-17
	Булочка "Алтайская" (безглютена)	35	3,3	1,5	23,3	75	4	0,1	3	1	432-17
		<b>542</b>	<b>19,1</b>	<b>19,3</b>	<b>83,5</b>	<b>588</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	
<b>Итого завтрак:</b>											
	<b>День 5</b>										
Завтрак											
	Салат из свежих помидоров с зеленью	60/1	0,0	2,6	5,0	44	2	0,0	15	5	23-17
	Минтай припущенный	90	12,2	9,2	20,2	296	6	0,1	230	45	227-17
	Рагу овощное (без картофеля)	160	3,8	6,0	19,0	112	3	0,1	16	10	486-96
	Чай из шиповника (без сахара)	200	0,0	0,0	16,0	61	0	0,0	11	1	ТТК № 39
	Булочка "Алтайская" (безглютена)	35	3,3	1,5	23,3	75	4	0,1	3	1	432-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>546</b>	<b>19,3</b>	<b>19,3</b>	<b>83,5</b>	<b>588</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	
	<b>Неделя 2</b>										
	<b>День 1</b>										
Завтрак											
	Каша пшённая	160	12,4	14,7	31,2	356	1	0,2	144	3	181-17
	Фрукты свежие	115	0,4	0,4	13,0	57	13	0,0	115	17	338-17
	Чай с молоком	200	3,1	2,7	16,0	100	1	0,0	13	38	378-17

	Булочка "Алтайская" (безглютена)	35	3,3	1,5	23,3	75	4	0,1	3	1	432-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>19,2</b>	<b>19,3</b>	<b>83,5</b>	<b>588</b>	<b>19</b>	<b>0,3</b>	<b>275</b>	<b>59</b>	
	<b>День 2</b>										
Завтрак											
	Салат из белокочанной капусты с кунжутом	60/1	1,6	3,2	3,6	46	3	0,0	37	15	45-17
	Птица отварная	90	9,3	9,3	17,9	252	7	0,1	161	42	288-17
	Овощи отварные с маслом	150	5,0	5,1	23,7	155	1	0,1	63	3	315-17
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60	0	0,0	11	1	376-17
	Булочка "Алтайская" (безглютена)	35	3,3	1,5	23,3	75	4	0,1	3	1	432-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>536</b>	<b>19,2</b>	<b>19,1</b>	<b>83,5</b>	<b>588</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	
	<b>День 3</b>										
Завтрак											
	Бутерброд с маслом	50/10	0,7	2,0	4,2	42	3	0,1	13	9	02-17
	Котлеты "Сурские" из щуки	90	11,4	9,2	18,4	234	4	0,1	165	7	284-01
	Каша гречневая вязкая	150	3,5	5,4	22,6	155	2	0,0	80	44	303-17
	Чай с брусникой	200	0,2	1,0	15,0	82	2	0,0	14	2	54-9г-22
	Булочка "Алтайская" (безглютена)	35	3,3	1,5	23,3	75	4	0,1	3	1	432-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>19,1</b>	<b>19,1</b>	<b>83,5</b>	<b>588</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>275</b>	<b>64</b>	
	<b>День 4</b>										
Завтрак											
	Салат витаминный с кунжутом	60/1	0,7	2,0	2,0	42	3	0,0	13	9	43-16
	Голубцы ленивые с соусом томатным (без муки)	150	14,8	15,2	33,4	355	1	0,2	232	42	298-12
	Фрукты свежие	120	0,4	0,4	9,8	56	7	0,0	16	9	338-17
	Чай фруктовый с яблоками	200	0,0	0,0	15,0	60	0	0,0	11	1	54-34-22
	Булочка "Алтайская" (безглютена)	35	3,3	1,5	23,3	75	4	0,1	3	1	432-17
<b>Итого завтрак:</b>		<b>566</b>	<b>19,2</b>	<b>19,1</b>	<b>83,5</b>	<b>588</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	
	<b>День 5</b>										
Завтрак											
	Салат из моркови	65	0,2	0,2	21,0	85	3	0,1	10	5	41-12
	Запеканка из творога с соусом брусничным ( без муки)	160/40	15,6	17,6	24,2	365	5	0,1	248	54	223-17
	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	15,0	62	2	0,0	14	2	377-17
	Булочка "Алтайская" (безглютена)	35	3,3	1,5	23,3	75	4	0,1	3	1	432-17

Итого завтрак:		507	19,2	19,3	83,5	588	14	0,3	275	63	
	Итого за 10 дней:		191	192	835	5880	152	3	2747	625	
	Среднее значения за период:		19,1	19,2	83,5	588	15	0,3	275	62	

Средняя энергетическая ценность завтраков основного (организованного) двухнедельного меню составляет: 588 ккал.

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

1. "Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания" под редакцией А.В. Павлов, изд-во "Профикс", г. Санкт-Петербург 2002 год;
7. "Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся в общеобразовательных организациях" под редакцией ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены", 2022 год;
8. "Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий" под редакцией В.Т. Лапшиной, изд-во "Хлебпродинформ", г. Москва 2001 год;
9. "Сборник рецептур 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.Тутельна; 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 Гласного 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. Кашафудинова