

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ № 12
муниципального образования
город Ноябрьск

И.В. Ращупкина
2024 г.



"Согласовано"

Врач-диетолог ГБУЗ ЯНАО
"Ноябрьская ЦГБ"

2024 г.

Handwritten signature in blue ink over a horizontal line.

"Утверждаю"

Генеральный директор
АО "Комбинат общественного
питания" города Ноябрьска
С.А. Завлеев
2024 г.



Индивидуальное двухнедельное меню

завтраков 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 стола № 9** 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 рецептов
Неделя 1											
	День 1										
Завтрак											
	Бутерброд с сыром (хлеб "Дарницкий")	20/10/30	4,0	6,0	14,0	154	0	0,0	96	5	03-17
	Каша молочная "Дружба" с маслом (крупа пшено, перловая)	165/5	11,0	10,3	22,3	189	1	0,1	133	37	93-04
	Фрукты свежие	100	1,6	1,5	18,2	85	12	0,1	27	16	338-17
	Какао с молоком (без сахара)	200	0,2	1,0	15,0	82	2	0,0	14	2	382-17
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	27	2,3	0,5	14,0	77	0	0,0	5	2	ГОСТ 26983-15
Итого завтрак:		557	19,1	19,3	83,5	587	15	0,2	275	63	
	День 2										
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	10,4	9,1	32,6	250	11	0,1	118	47	54-46-м-22
	Капуста тушёная (без муки)	150	5,8	6,5	22,0	180	2	0,1	112	4	321-17
	Чай с брусникой (без сахара)	200	0,0	0,0	15,0	60	0	0,0	11	1	54-22
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	20	1,7	0,4	10,4	57	0	0,0	4	1	ГОСТ 26983-15
Итого завтрак:		520	19,3	19,0	83,5	587	15	0,2	275	63	

	День 3										
Завтрак											
	Салат из свеклы с сыром	65	0,4	2,5	7,0	31	2	0,0	21	10	50-17
	Ёжики из говядины с соусом томатным (без муки)	100	13,0	9,8	24,9	243	8	0,2	162	8	299-16
	Овощи отварные с маслом	160	3,4	5,4	22,6	155	2	0,1	75	41	315-17
	Чай с молоком (без сахара)	200	0,2	1,0	15,0	82	2	0,0	14	2	378-17
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	27	2,3	0,5	14,0	77	1	0,0	3	1	ГОСТ 26983-15
Итого завтрак:		552	19,3	19,2	83,5	588	15	0,3	275	63	
	День 4										
Завтрак											
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,7	2,0	2,0	42	1	0,1	9	9	54-23-22
	Медальоны "Северный колорит" из оленины с маслом	90/5	11,3	7,2	37,7	205	0	0,1	158	29	ТТК № 6
	Каша гречневая вязкая	150	6,6	9,3	25,1	205	12	0	91	21	303-17
	Чай с лимоном (без сахара)	200/7	0,1	0,0	15,0	62	2	0,0	14	2	377-17
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	26	0,6	0,7	3,7	74	0	0,0	3	1	ГОСТ 26983-15
		538	19,2	19,2	83,5	588	15	0,2	275	62	
Итого завтрак:											
	День 5										
Завтрак											
	Салат из свежих помидор с зеленью	60/1	0,7	2,0	2,0	42	1	0,0	9	9	23-17
	Печень, тушенная в соусе красном основном (без муки)	90	11,5	10,0	43,0	382	9	0,2	167	27	408-96
	Картофель отварной	150	5,2	6,6	18,9	57	1	0,1	91	22	310-17
	Чай из шиповника (без сахара)	200	0,1	0,0	9,2	50	3	0,0	5	4	ТТК№39
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	20	1,7	0,4	10,4	57	1	0,0	2	1	ГОСТ 26983-15
Итого завтрак:		521	19,2	19,0	83,5	588	15	0,3	274	63	
	Неделя 2										
	День 1										
Завтрак											
	Голубцы ленивые с соусом томатным (без муки)	180	13,5	15,5	42,3	369	1	0,2	239	6	181-17
	Фрукты свежие	115	0,4	0,4	13,0	57	13	0,0	19	17	338-17
	Кофейный напиток с молоком (без сахара)	200	3,1	2,7	16,0	100	1	0,0	13	38	379-17

	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	24	2,0	0,4	12,2	62	0	0,0	4	2	ГОСТ 26983-15
Итого завтрак:		519	19,0	19,0	83,5	588	15	0,2	275	63	
		День 2									
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	10,3	10,6	22,3	259	11	0,1	161	42	287-17
	Овощи отварные с маслом	150	5,4	5,1	29,9	155	1	0,1	63	3	315-17
	Чай (без сахара)	200	0,0	0,0	15,0	60	0	0,0	11	1	376-17
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	25	2,1	0,4	12,7	68	0	0,0	4	1	ГОСТ 26983-15
Итого завтрак:		526	19,4	19,3	83,5	588	15	0,2	276	63	
		День 3									
Завтрак											
	Салат "Розовый"	60	0,7	2,0	4,2	42	3	0,1	13	9	101-16
	Котлеты из щуки с маслом	90/5	12,4	10,3	29,7	247	8	0,1	164	7	234-17
	Капуста тушённая	160	6,0	5,4	22,6	155	2	0,0	80	43	321-17
	Чай с брусникой (без сахара)	200	0,2	1,0	15,0	82	2	0,0	14	2	54-9г-22
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	24	0,0	0,4	12,0	62	0	0,0	4	2	ГОСТ 26983-15
Итого завтрак:		539	19,3	19,1	83,5	588	15	0,2	275	63	
		День 4									
Завтрак											
	Салат витаминный с кунжутом	60/1	0,7	2,0	2,0	42	3	0,0	13	9	43-16
	Кулеш с мясом с маслом (перловка, ячневая)	150/5	17,2	16,2	53,6	374	5	0,2	232	42	203-12
	Фрукты свежие	120	0,4	0,4	9,8	56	7	0,0	16	9	338-17
	Чай фруктовый с яблоками (без сахара)	200	0,0	0,0	15,0	60	0	0,0	11	1	54-34-22
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	22	0,8	0,6	3,1	56	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого завтрак:		558	19,1	19,2	83,5	588	15	0,2	275	64	
		День 5									
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	19,0	18,7	44,5	351	8	0,1	246	53	223-17
	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	15,0	62	2	0,0	14	2	377-17
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	35	0,1	0,1	2,9	89	2	0,0	4	3	ГОСТ 26983-15
Итого завтрак:		507	19,4	19,0	83,4	588	15	0,2	274	63	

	Итого за 10 дней:		192,3	191,3	834,8	5879	150	2	2747	630	
	Среднее значения за период:		19,2	19,1	83,5	588	15	0,2	275	63	

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