



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №12
 муниципального образования
 города Ноябрьска
 И.В. Ращупкина
 " 1 " января 2025 г.



"Утверждено"
 Генеральный директор
 АО "Комбинат общественного
 питания" города Ноябрьска
 С.А. Гавриеев
 " 01 " января 2025 г.

Основное (организованное) двухнедельное меню

завтраков 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.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	№ сборника рецептур
Неделя 1											
День 1											
Завтрак											
	Бутерброд с сыром	20/10/30	4,0	6,0	14,0	154	0	0,1	96	5	03-17
	Каша молочная "Дружба" с маслом	150	14,3	11,6	44,0	306	6	0,2	149	47	93-04
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0,0	16	9	338-17
	Чай с молоком	200	0,2	1,0	15,0	81	2	0,0	14	2	378-17
Итого завтрак:		510	18,9	19,0	82,8	588	15	0,3	275	63	
День 2											
Завтрак											
	Салат из свеклы с сыром, зеленью	60/1	1,4	3,0	3,5	40	2	0,0	30	10	50-17
	Макаронные изделия отварные	160	5,7	6,4	22,0	169	6	0,2	97	23	309-17
	Печень по-строгановски	100	9,7	9,3	35,8	261	2	0,1	97	16	2.111-99
	Чай с брусничкой	200	0,1	0,0	9,2	50	3	0,0	45	4	54-9г-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	28	2,1	0,3	12,5	68	2	0,0	6	10	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		549	19,0	19,0	83,0	588	15	0,3	275	63	

	Салат из зеленого горошка, зелень	60/1	1,0	0,1	6,0	68	2	0,0	21	10	10-12
	Биточки из рыбы (семейство карповых)	90	8,1	8,0	22,2	161	3	0,2	27	11	234-17
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	10,2	18,7	199	3	0,1	195	25	303-17
	Соус красный основной	30	0,4	0,4	9,8	30	7	0,0	16	9	338-17
	Чай фруктовый с яблоком	200	0,0	0,0	16,0	60	0	0,0	11	1	54-34-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	29	1,7	0,2	10,1	70	0	0,0	5	7	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		560	19,0	18,9	82,8	588	15	0,3	275	63	
	День 3										
Завтрак											
	Салат из кукурузы с яйцом, зеленью	60/1	7,4	9,4	22,5	50	2	0,0	30	16	413-03
	Макаронные изделия отварные с сыром	160	9,7	9,0	32,7	397	4	0,2	167	27	204-17
	Какао с молоком	200	0,1	0,0	9,2	50	7	0,1	54	4	382-17
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10,0	47	1	0,0	19	10	338-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	18	1,4	0,2	8,6	44	1	0,0	5	7	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		539	19,0	19,0	83,0	588	15	0,3	275	63	
	День 4										
Завтрак											
	Бутерброд с повидлом	30/5/25	1,9	3,0	11,3	50	3	0,0	13	9	2-17
	Тефтели из оленины	60/30	15,2	15,4	37,6	354	5	0,3	231	37	173-17
	Каша пшеничная вязкая	150	0,4	0,4	9,8	56	7	0,0	16	9	338-17
	Чай с шиповником	200	0,0	0,0	15,0	69	0	0,0	11	1	54-34-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	24	1,5	0,2	9,1	59	0,0	0,0	4,3	6,6	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		524	19,0	19,0	82,8	588	15	0,3	275	63	
Завтрак	День 5										
	Салат из моркови с сахаром	65	0,2	0,2	21,0	85	3	0,1	10	5	41-12
	Запеканка из творога с соусом брусничным	160/40	16,1	18,7	30,4	372	10	0,2	249	54	223-17
	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	15,0	62	2	0,0	14	2	377-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	28	2,5	0,1	16,5	68	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		500	18,9	19,0	82,9	588	15	0,3	275	63	
	Среднее значения за завтрак:		19,0	19,0	82,9	588	15	0,3	275	63	
	Итого за 10 дней: (завтрак)		189,8	189,5	829	5880	150	3,0	2750	630	

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 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