

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ № 12  
муниципального образования  
город Ноябрьск

И.В. Рашупкина

" " 2024 г.

"Согласовано"

Врач-диетолог ГБУЗ ЯНАО  
"Ноябрьская ЦБ"

" " 2024 г.

"Утверждаю"

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

Индивидуальное двухнедельное меню

завтраков для обучающихся 5-11 классов муниципальных общеобразовательных учреждений,  
реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего 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 рецептур
<b>Неделя 1</b>											
<b>День 1</b>											
Завтрак											
	Бутерброд с сыром	20/10/30	4,0	6,0	14	154	2	0,0	96	13	03-17
	Каша молочная "Дружба" с маслом (крупа пшено, перловая)	200/10	13,0	12,0	29	289	3	0,2	74	20	93-04
	Фрукты свежие	110	1,6	1,5	18	85	12	0,0	27	16	338-17
	Какао с молоком (без сахара)	200	0,2	1,0	15	82	1	0,0	100	25	382-17
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	29	2,9	1,2	20	70	0	0,0	3	1	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак</b>		<b>609</b>	<b>21,7</b>	<b>21,7</b>	<b>95,5</b>	<b>680</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>300</b>	<b>75</b>	
<b>День 2</b>											
Завтрак											
	Помидоры свежие в нарезке	100	1,5	3,3	7	70	3	0,0	13	9	54-3з-22
	Кнели из оленины с соусом красным основным (без муки)	120	9,4	11,3	29	271	10	0,1	194	47	54-46-м-22
	Капуста тушеная (без муки)	180	8,0	6,0	29	216	4	0,1	77	16	321-17
	Чай с брусникой (без сахара)	200	0,1	0,0	15	60	2	0,0	14	2	54-22
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	26	2,6	1,1	16	63	0	0,0	2,0	1,0	ГОСТ 58233-18
<b>Итого завтрак:</b>		<b>626</b>	<b>21,6</b>	<b>21,7</b>	<b>95,5</b>	<b>680</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>300</b>	<b>75</b>	



	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	3,1	4	63	4	0,0	28	9	45-17
	Птица отварная	100	8,9	11,5	33	320	8	0,1	179	47	287-17
	Овощи отварные с маслом (без картофеля)	180	8,0	6,0	29	190	4	0,1	77	16	315-17
	Чай (без сахара)	200	0,1	0,0	16	61	2	0,0	14	2	376-17
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	22	2,0	0,8	13	46	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
<b>Итого завтрак</b>		<b>602</b>	<b>21,5</b>	<b>21,4</b>	<b>95,1</b>	<b>680</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>300</b>	<b>75</b>	
	<b>День 3</b>										
Завтрак											
	Бутерброд с повидлом	30/5/25	2,7	3,2	11	85	7	0,0	12	5	02-17
	Котлеты из щуки	100	9,5	9,5	28	277	9	0,1	105	9	234-17
	Капуста тушеная (без муки)	190	5,3	6,4	24	164	2	0,1	81	35	321-17
	Чай с брусникой (без сахара)	200	0,2	1,0	15	82	1	0,0	100	25	321-17
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	40	3,6	1,2	17	72	0	0,0	3	2	ГОСТ 58233-18
<b>Итого завтрак</b>		<b>590</b>	<b>21,3</b>	<b>21,3</b>	<b>95,1</b>	<b>680</b>	<b>19</b>	<b>0,2</b>	<b>301</b>	<b>76</b>	
	<b>День 4</b>										
Завтрак											
	Салат витаминный с зеленью	110/1	1,0	3,6	11	67	12	0,1	20	15	43-16
	Кулеш с мясом с маслом (перловка, ячневая)	200	18,0	16,8	65	491	3	0,1	272	53	203-17
	Чай фруктовый с яблоками	200	0,1	0,0	9	50	3	0,0	5	4	338-17
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	40	3,6	1,2	17	72	0	0,0	4	3	54-34-22
<b>Итого завтрак</b>		<b>551</b>	<b>22,6</b>	<b>21,6</b>	<b>102,6</b>	<b>680</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>301</b>	<b>75</b>	ГОСТ 58233-18
	<b>День 5</b>										
Завтрак											
	Салат из моркови	100	0,3	0,3	22	130	5	0,0	13	10	41-12
	Запеканка из творога с соусом брусничным	170/50	18,2	20,0	46	434	12	0,2	219	52	223-17
	Чай с лимоном (без сахара)	200/7	0,1	0,0	15	62	1	0,0	66	12	377-17
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	37	3,3	0,9	13	54	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
<b>Итого завтрак</b>		<b>564</b>	<b>22,0</b>	<b>21,2</b>	<b>95,5</b>	<b>680</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>300</b>	<b>75</b>	
	<b>Итого за 10 дней:</b>		<b>216,85</b>	<b>215,30</b>	<b>961,26</b>	<b>6800</b>	<b>181</b>	<b>2,0</b>	<b>3003</b>	<b>751</b>	
	<b>Среднее значения за период:</b>		<b>21,7</b>	<b>21,5</b>	<b>96,1</b>	<b>680</b>	<b>18</b>	<b>0,20</b>	<b>300</b>	<b>75</b>	

Средняя энергетическая ценность завтраков основного (организованного) двухнедельного меню составляет: 680 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:

