

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ № 12
муниципального образования
город Ноябрьск

И.В. Рашупкина

" 9 " ноября 2025 г.



"Утверждено"

Генеральный директор
АО "Комбинат общественного
питания" города Ноябрьска

С.А. Гавлеев

" 9 " ноября 2025 г.



Основное (организованное) 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
(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	154	2	0,0	96	13	03-17
	Каша молочная "Дружба" с маслом	190/10	16,8	14,4	45	393	3	0,0	173	50	93-04
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	11	52	11	0,2	17	10	338-17
	Чай с молоком	200	0,2	1,0	25,0	81	2	0,0	14	2	378-17
Итого завтрак:		570	21,4	21,8	95,0	680	18	0,2	300	75	
День 2											
Завтрак	Салат из свеклы с сыром	100	1,4	3,0	3,5	40	2	0,0	30	10	50-17
	Печень по-строгановски	50/50	9,4	9,3	24,1	146	2	0,1	97	22	2.111-99
	Макаронные изделия отварные	180	9,0	9,3	48,0	396	11	0,1	101	23	309-17
	Чай с брусникой	200	0,1	0,0	9,2	50	3	0,0	45	4	54-9г-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	21	1,7	0,2	10,1	48	0	0,0	27	16	ГОСТ 58233-18

	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	21	1,7	0,2	10,1	81	0	0,0	27	16	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		601	21,6	21,8	94,9	680	18	0,2	300	75	
День 3											
Завтрак	Икра овощная с зеленью	105/1	2,3	2,5	30,6	40	6	0,1	33	17	173-17
	Плов из филе птицы	200/50	16,1	18,9	32,0	490	3	0,1	237	47	291-17
	Кофейный напиток с молоком	200	0,1	0,0	15,0	62	2	0,0	14	2	379-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	36	2,9	0,4	17,3	88	7	0,0	16	9	338-17
Итого завтрак:		592	21,4	21,8	94,9	680	18	0,2	300	75	
День 4											
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с кунжутом	100/1	3,0	4,6	24,8	63	3	0,0	13	9	45-17
	Вареники с картофелем, маслом	220/10	16,0	16,9	39,8	479	15	0,2	268	55	395-17
	Чай фруктовый с яблоками	200	0,0	0,0	15,0	60	0	0,0	11	1	54-34-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	32	2,6	0,3	15,4	78	0	0,0	8	10	ГОСТ 58233-18
		563	21,6	21,8	95,0	680	18	0,2	300	75	
Итого завтрак:											
День 5											
Завтрак	Салат из свеклы отварной	100	2,0	5,2	13,5	95	6	0,1	106	17	52-17
	Котлеты из птицы	100	12,4	8,8	37,0	312	8	0,0	98	36	294-17
	Пюре картофельное	180	5,2	6,6	19,8	165	2	0,1	77	13	312-17
	Чай с сахаром	200	0,2	1,0	15,0	59	2	0,0	14	2	376-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	20	1,6	0,2	9,6	49	0	0,0	5	7	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		600	21,4	21,8	94,9	680	18	0,2	300	75	
Неделя 2											
День 1											
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200/10	11,5	11,1	30,0	294	8	0,1	172	23	181-17

	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	16,0	100	1	0,0	13	38	379-17
	Блинчики со стуженным молоком	84/15	6,5	7,5	38,0	234	0	0,1	99	5	680-96
Итого завтрак:		619	21,6	21,8	95,0	680	18	0,2	300	75	
День 2											
Завтрак	Салат из зеленого горошка	100	3,0	2,7	16,0	113	7	0,0	41	16	50-16
	Биточки из рыбы (семейсиво карповых)	105	8,1	8,6	25,0	177	8	0,1	46	19	234-17
	Каша гречневая вязкая	180	7,8	10,2	23,0	235	3	0,1	195	29	303-17
	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	39	2,5	0,3	14,9	95	0	0,0	7	10	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		611	21,4	21,8	94,9	680	18	0,2	300	75	
День 3											
Завтрак	Салат из кукурузы с яйцом, зеленью	100/1	8,4	10,4	32,5	83	7	0,0	72	20	413-03
	Макаронные изделия отварные с сыром	225	10,5	11,1	38,3	471	4	0,1	167	41	204-17
	Какао с молоком	200	0,1	0,0	9,2	50	7	0,1	54	4	382-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	31	2,5	0,3	14,9	76	0	0,0	7	10	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		557	21,5	21,8	94,9	680	18	0,2	300	75	
День 4											
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/5/25	1,9	3,0	11,3	50	3	0,0	33	12	2-17
	Тефтели из оленины	65/55	16,4	17,9	40,4	291	8	0,2	234	46	ТК№11-АР
	Каша пшеничная вязкая	200	0,6	0,6	12,0	187	7	0,0	16	9	303-17
	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	34	2,7	0,3	16,3	83	0	0,0	6	7	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		614	21,6	21,8	95,0	680	18	0,2	300	75	
День 5											
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	100	0,3	0,3	22	130	5	0,0	13	10	41-12
	Запеканка из творога с соусом брусничным	170/50	19,4	21,3	47	432	11	0,2	268	46	223-17

	Запеканка из творога с соусом брусничным	170/50	19,4	21,3	47	432	11	0,2	268	46	223-17
	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	15,0	62	2	0,0	14	12	377-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	23	1,8	0,2	11,0	56	0	0,0	5	7	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		550	21,6	21,8	94,9	680	18	0,2	300	75	
	Среднее значения за завтрак:		21,5	21,8	94,9	680	18	0,2	300	75	
	Итого за 10 дней: (завтрак)		215,0	218,0	949,4	6800	180	2	3090	750	

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 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