

"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ №2
муниципального образования
города Ноябрьска

И.Л. Гребнева

" 19 " февраля 2024 г.



"Утверждено"

Генеральный директор
АО "Комбинат общественного
питания" города Ноябрьска

С.А. Гавлеев

" 19 " февраля 2024 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
(весенний период 2023-2024 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	0,0	96	5	03-17
	Каша молочная "Дружба" с маслом	180/5	11,3	9,8	21,7	214	1	0,2	136	39	93-04
	Фрукты свежие	100	1,6	1,5	18,2	85	12	0,0	27	16	338-17
	Чай с молоком	200	0,2	1,0	15,0	82	2	0,0	14	2	378-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	23	2,0	0,9	14,8	53	0	0,0	2	1	ГОСТ 27844-88
Итого завтрак:		568	19,1	19,2	83,7	588	15	0,2	275	63	
День 2											
Завтрак											
	Салат из свеклы отварной с зеленью	70/1	1,4	3,0	3,5	40	2	0,0	30	10	52-17
	Наггетсы из филе птицы	90	9,3	8,4	23,3	222	11	0,1	120	47	326-16
	Макаронные изделия отварные	150	5,8	6,5	22,0	180	2	0,1	112	4	309-17
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60	0	0,0	11	1	376-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	31	2,7	1,2	19,9	86	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		542	19,2	19,1	83,7	588	15	0,2	275	63	

День 3											
Завтрак											
	Салат из отварной моркови с сыром	60	0,4	2,5	7,0	31	2,0	0,0	21	10	69-16
	Ёжики из говядины с соусом томатным	100	11,6	8,7	13,1	208	9	0,1	162	8	299-16
	Пюре картофельное	150	3,4	5,4	22,6	155	2	0,1	75	41	312-17
	Какао с молоком	200	0,2	1,0	15,0	82	2	0,0	14	2	382-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	34	3,6	1,6	26,0	112	0	0,0	3	2	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		544	19,2	19,2	83,7	588	15	0,2	275	63	
День 4											
Завтрак											
	Салат из кукурузы с яйцом	60	0,7	2,0	2,00	42	1	0,0	9	9	413-03
	Медальоны "Северный колорит" из оленины	90	9,3	6,7	23,6	204	0	0,2	159	30	ТТК № 6
	Каша гречневая вязкая	150	6,6	9,3	25,1	205	12	0	91	21	464-96
	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	30	2,5	1,2	18,0	75	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
		537	19,2	19,2	83,7	588	15	0,2	275	63	
Итого завтрак:											
День 5											
Завтрак											
	Помидоры, огурцы свежие в нарезке	30/30	0,7	2,0	2,0	42	3	0,0	13	9	54-2з,3з-22
	Печень, тушенная в соусе красном основном	90	9,8	8,9	28,4	338	8	0,1	164	27	408-96
	Картофель отварной	150	5,2	6,6	18,9	57	1	0,1	91	22	310-17
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,2	50	3	0,0	5	4	376-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	39	3,4	1,6	23,0	101	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		539	19,2	19,1	81,5	588	15	0,2	275	63	
День 6											
Завтрак											
	Салат из свежих помидоров с зеленью	60/1	0,0	2,6	5,0	44	2	0,0	15	5	23-17
	Котлеты любительские из минтая с маслом	90/5	12,2	8,1	21,5	257	8	0,2	228	45	569-01
	Рагу овощное	160	3,8	6,0	19,0	112	3	0,1	16	10	486-96
	Чай со смородиной	200	0,2	1,0	15,0	82	2	0,0	14	2	54-29-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	2,9	1,4	21,0	88	0	0,0	3	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		551	19,1	19,1	81,5	583	15	0,3	276	63	

	Салат из моркови	65	0,2	0,2	21,0	85	3	0,1	10	5	41-12
	Запеканка из творога с соусом вишневым	160/40	16,4	17,9	29,7	364	10	0,2	249	55	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	1,1	18,0	77	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		500	19,2	19,2	83,7	588	15	0,3	275	63	
	День 6										
Завтрак											
	Винегрет с зеленью	60/1	0,0	0,1	6,0	68	5	0,1	5	9	20-16
	Кнели из оленины с соусом красным основным	90	9,0	11,0	15,2	204	0	0,1	52	13	54-46-м
	Каша пшениная вязкая	150	6,6	6,3	14,5	110	3	0	189	30	464-96
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0,0	16	9	338-17
	Чай фруктовый с яблоком	200	0,0	0,0	15,0	60	0	0,0	11	1	54-34-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	36	3,2	1,4	23,0	99	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		637	19,2	19,2	83,5	588	15	0,3	275	63	
	Итого за 12 дней:		230	230	1000	7051	179	3,0	3300	758	
	Среднее значения за период:		19,1	19,2	83,3	588	15	0,3	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:



Н.А. Белоус