"Согласовано"
Директор МБОУ СОШ № 10
с УИФ и ТД
муниципального образования
город Ноябрьск
_____ М. Н.Шафран
"____" _____2024 г.

"Согласовано"
Врач-диетолог ГБУЗ ЯНАО
"Ноябрьская ЦГБ"
_____
_____
"____" _____ 2024г.

"Утверждаю"
Генеральный директор
АО "Комбинат общественного
питания" города Ноябрьска
_____ С.А. Баяцев
"____" _____2024г.

Индивидуальное двухнедельное меню

завтраков комплексного горячего питания для обучающихся 5-11 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 2023- 2024 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Бел., гр.	Жиры, гр.	Углев, гр.	Эн.цен., ккал.	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	№ сб.рец.
Неделя 1												
Завтрак	**День 1**											
	Сыр (порционно)	30	7,9	8,0	0,0	103	0,0	0	0,0	237	17	15-17
	Омлет (белковый)	200	11,0	8,5	41,0	303	0,3	0	0,2	0	11	210-17
	Яблоки свежие (зеленые)	130	0,5	0,8	12,8	110	0,0	7	0,0	41	29	338-07
	Чай из шиповника (без сахара)	200	0,2	0,0	0,0	56	0,0	8	0,0	12	9	ТТК
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-миниралъ.смесью	40	3,2	1,3	13,0	108	0,0	0	0,0	10	10	26983-15
Итого за завтрак:		**600**	**22,8**	**18,6**	**66,8**	**680**	**0,4**	**15**	**0,2**	**300**	**75**	
	День 2											
Завтрак												
	Салат из белокочанной капусты с зеленью	100/1	3,2	1,5	6,0	48	0,0	4	0,0	9	8	45-17
	Печень по-строгановский (без муки)	110	10,9	11,1	19,0	214	0,1	8	0,0	150	19	255-17
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,0	3,5	16,9	169	0,2	1	0,0	62	20	302-17
	Яблоки свежие (зеленые)	100	0,4	0,6	9,8	85	0,0	5	0,0	32	9	338-17
	Чай (без сахара)	200	0,0	0,0	2	56,0	0,1	0	0,2	39	10	375-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-миниралъ.смесью	40	3,2	1,3	13,0	108	0,0	0	0,0	10	10	26983-15
Итого за завтрак:		**731**	**22,7**	**18,0**	**66,7**	**680**	**0,4**	**18**	**0,2**	**302**	**75**	
	День 3											
Завтрак												
	Салат из свеклы отварной	100	1,0	1,3	0,4	88	0,0	5	0,0	12	10	52-17
	Тефтели паровые с молочным соусом (без муки)	110	12,0	8,0	38,0	255	0,3	2	0,1	125	20	279-17
	Капуста тушеная (без муки)	180	3,2	5,1	9,1	185	0,1	7	0,0	82	20	321-17

	Чай с лимоном (без сахара)	207	1,6	1,6	3,4	26	0,0	4	0,0	68	12	377-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минераль.смесью	46	3,7	1,5	15,0	124	0,0	0	0,0	12	12	26983-15
Итого за завтрак:		**643**	**21,5**	**17,5**	**65,9**	**678**	**0,4**	**18**	**0,2**	**298**	**74**	
	День 4											
Завтрак												
	Сыр (порционно)	20	7,9	8,0	0,0	103	0,0	0	0,0	170	17	15-17
	Биточки из минтая	120	7,0	7,5	26,0	196	0,2	9	0,1	10	9	234-17
	Свекла тушенная в сметаном соусе (без муки)	180	3,1	0,7	15,4	80	0,2	3	0,0	8	12	324-17
	Груша свежая (зелёная)	110	0,4	0,7	10,0	94	0,0	5	0,0	35	10	338-17
	Кофейный напиток (без сахара)	200	0,6	0,6	2,2	98	0,0	0	0,0	69	17	379-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минераль.смесью	40	3,2	1,3	13,0	108	0,0	0	0,0	10	10	26983-15
Итого за завтрак:		**670**	**22,2**	**18,8**	**66,6**	**679**	**0,4**	**17**	**0,2**	**302**	**75**	
	День 5											
Завтрак												
	Яблоко печёное	100	0,0	0,1	7,0	50	0,0	0	0,0	22	5	62-17
	Запеканка из творога со сметаной	230	19,5	17,0	48,0	485	0,3	18	0,2	259	54	223-17
	Чай (без сахара)	200	0,2	0,0	0,0	56	0,0	0	0,0	11	8	376-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минераль.смесью	34	2,6	1,2	11,0	89	0,0	0	0,0	8	8	26983-15
Итого за завтрак:		**564**	**22,3**	**18,3**	**66,0**	**680**	**0,4**	**18**	**0,2**	**300**	**75**	
	Неделя 2											
Завтрак	**День 1**											
	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	15/5/30	6,8	8,1	8,5	168	0,2	0	0,0	103	12	3-17
	Запеканка капустная со сметаной	220	12,0	8,0	32,0	215	0,2	11	0,2	78	9	243-96
	Груша свежая (зелёная)	130	0,5	0,8	12,8	110	0,0	7	0,0	41	29	338-17
	Кофейный напиток (без сахара)	200	0,6	0,6	2,2	98	0,0	0	0,0	69	17	379-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минераль.смесью	30	2,6	1,2	11,0	89	0,0	0	0,0	8	8	26983-15
Итого за завтрак:		**580**	**22,5**	**18,7**	**66,5**	**680**	**0,4**	**18**	**0,2**	**299**	**75**	
	День 2											
Завтрак												
	Салат из белокочанной капусты с кунжутом	100/1	3,2	1,5	6,0	48	0,0	4	0,0	9	8	45-17
	Зразы рубленные из говядины	110	2,1	6,0	2,8	82	0,2	13	0,0	230	36	418-96
	Каша гречневая рассыпчатая	230	11,8	7,6	27,0	284	0,1	5	0,1	12	13	416-96
	Соус красный основной (без муки)	50	4,3	2,8	16,8	150	0,0	0	0,0	12	6	484-96
	Чай (без сахара)	200	0,0	0,0	0	56,0	0,1	0	0,1	37	10	376-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минераль.смесью	43	3,2	1,3	13,0	108	0,0	0	0,0	10	10	26983-15
Итого за завтрак:		**734**	**21,4**	**17,7**	**59,7**	**680**	**0,4**	**18**	**0,2**	**301**	**75**	
	День 3											
Завтрак												
	Салат овощной с яблоками	100/1	2,0	2,0	1,9	85	0,0	0	0,0	21	16	37-16

	Горбуша тушенная с овощами	100	12,0	8,3	11,6	229	0,2	4	0,1	120	26	229-17
	Каша перлова вязкая	180	2,6	4,5	37,0	175	0,1	10	0,0	41	11	303-17
	Груша свежая (зелёная)	100	0,7	0,3	0,0	57	0,0	0	0,1	40	0,4	338-17
	Чай с лимоном (без сахара)	207	1,6	1,6	3,4	26	0,0	4	0,0	68	12	377-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минираль.смесью	40	3,2	1,3	13,0	108	0,0	0	0,0	10	10	26983-15
Итого за завтрак:		**728**	**22,1**	**18,0**	**66,9**	**680**	**0,4**	**18**	**0,2**	**300**	**75**	
	День 4											
Завтрак												
	Салат из свеклы отварной с зеленью	100/1	1,0	1,3	0,4	88	0,0	5	0,0	12	10	52-17
	Птица отварная	100	4,0	4,0	29,0	150	0,1	6	0,1	31	25	288-17
	Рагу овощное (без картофеля)	180	14,0	10,5	13,0	193	0,1	2	0,1	177	11	143-17
	Яблоки свежие (зеленые)	100	0,4	0,6	9,8	85	0,0	5	0,0	32	9	338-17
	Чай (без сахара)	200	0,0	0,0	0,1	56,0	0,1	0	0,1	37	10	376-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минираль.смесью	40	3,2	1,3	13,0	108	0,0	0	0,0	10	10	26983-15
Итого за завтрак:		**721**	**22,6**	**17,7**	**65,3**	**680**	**0,4**	**18**	**0,2**	**299**	**75**	
	День 5											
Завтрак												
	Салат из моркови с кунжутом	100/1	0,0	0,1	7,0	50	0,0	0	0,0	22	5	41-12
	Котлеты по-Ноябрьски из оленины и говядины	120	13,0	9,0	31,0	150	0,1	6	0,1	67	35	ТТК-
	Соус красный основной (без муки)	30	3,5	5,1	7,2	71	0,1	4	0,0	68	12	164-96
	Горох отварной	190	1,6	1,6	3,4	232	0,1	8	0,1	68	0	308-17
	Чай с молоком (без сахара)	200	1,6	1,6	3,4	77	0,0	1	0,0	66	12	378-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минираль.смесью	36	3,2	1,3	13,0	100	0,0	0	0,0	10	10	26983-15
Итого за завтрак:		**677**	**22,9**	**18,7**	**65,0**	**680**	**0,4**	**18**	**0,2**	**300**	**74**	
Итого за день:			**222,9**	**182,0**	**655,4**	**6798,3**	**4,0**	**175,1**	**1,9**	**2999,9**	**748,2**	
Среднее значения за период (завтрак):			**22**	**18,2**	**65,5**	**680**	**0,4**	**18**	**0,2**	**300**	**75**	

Средняя энергетическая ценность завтраков комплексного меню составляет 680 ккал.

Настоящее примерное двухнедельное меню разработано на основе следующей документации:

1."Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", издательство "Дели плюс" г. Москва 2017г.
2. СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания
3. "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" И.М.Скурихина, В.А.Тутельян;
4. "Методические рекомендации к организации общественного питания населения" МР 2.3.6. 0233-21.
5. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
6. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания", издат-во г.Москва
7. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий народов России", издательство "Профессия", г. Санкт-
8. "Сборник рецептур и кулинарных изделии для питания детей в дошкольных организациях", издательство "Дели

Все "Сборники технологических нормативов" относятся к действующим ГОСТам, ОСТам и другой технологической документации и содержат единые требования к технологическим процессам, готовой продукции массового приготовления. Сборники являются обязательными.

Согласовано:
Технолог МКУ-ЦОМУСО

МКУ ЦОМУСО
Технолог

Ю.А. Белоус

"Согласовано"
Директор МБОУ СОШ № 10
с УИФ и ТД
муниципального образования
город Ноябрьск
М. Н.Шафран
"_____" _____2024 г.

"Согласовано"
Врач-диетолог ГБУЗ ЯНАО
"Ноябрьская ЦГБ"
"_____" _____ 2024г.

"Утверждаю"
Генеральный директор
АО "Комбинат общественного
питания" города Ноябрьска
С. Н. Павлеев
"_____" _____2024 г.

Индивидуальное двухнедельное меню

обеда комплексного горячего питания для обучающихся 5-11 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** на2023-2024 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Бел., гр.	Жиры, гр.	Углев., гр.	Эн.цен., ккал.	B1, мг.	C, мг.	A, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	№ сб.рец.
Неделя 1												
	День 1											
Обед												
	Салат из моркови	100	0,1	7,0	50	0,0	0,1	0	0,1	5	8	41-12
	Суп из овощей с зеленью	250/2	5,0	2,5	10,0	158	0,1	3	0,1	105	20	99-17
	Говядина тушеная (без муки)	120	18,0	6,0	11,0	280	0,1	1	0,0	155	22	256-17
	Каша перловая вязкая	180	3,5	3,0	8,0	150	0,1	15	0,0	68	22	303-17
	Груша свежая	100	0,4	0,7	10,0	94	0,0	5	0,0	35	10	338-17
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,0	2,0	3,0	80	0,0	0	0,1	34	5	349-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минераль.смесью	70	5,6	2,3	22,8	189	0,0	0	0,0	18	18	26983-15
Итого за обед:		**1022**	**32,6**	**23,5**	**114,8**	**951**	**0,5**	**25**	**0,3**	**420**	**105**	
	День 2											
Обед												
	Икра овощная	100	1,3	3,0	5,2	74	0,0	9	0,0	33	12	71-17
	Суп картофельный с клецками, зеленью	250/1	7,0	5,1	26,6	125	0,1	4	0,1	95	30	108-17
	Котлеты по-Ноябрьски из оленины и говядины	110	11,0	7,8	25,0	282	0,3	11	0,0	205	35	ТТК
	Овощи припущенные	180	6,1	3,4	32,2	200	0,0	1	0,0	35	4	316-17
	Компот из кураги (без сахара)	200	0,0	2,0	3,0	80	0,0	0,2	0,1	34	5	349-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минераль.смесью	70	5,6	2,3	22,8	189	0,0	0,0	0,0	18	18	26983-15
Итого за обед:		**911**	**31,0**	**23,6**	**114,8**	**950**	**0,5**	**25**	**0,3**	**420**	**104**	
	День 3											
Обед												
	Салат из овощной с яблоками с зеленью	100/1	2,0	0,2	2,6	84	0,1	1	0,1	6	1	37-12

	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250/1	5,1	3,0	18,5	90	0,1	5	0,1	105	12	88-17
	Филе цыпленка, тушенное в соусе (без муки)	120	13,5	15,0	35,0	285	0,1	5	0,0	135	38	290-17
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,3	3,1	28,9	140	0,1	1	0,0	114	26	302-17
	Яблоки свежие (зеленые)	100	0,4	0,6	9,8	85	0,0	5	0,0	32	9	338-17
	Напиток витаминный (без сахара)	200	1,0	0,0	1,0	102	0,0	9	0,0	13	4	647-96
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минераль.смесью	60	5,0	2,0	19,0	162	0,0	0	0,0	15	15	26983-15
Итого за обед:		**1012**	**31,3**	**23,9**	**114,8**	**948**	**0,5**	**25**	**0,3**	**420**	**105**	
	День 4											
Обед												
	Овощи отварные дольками	100	2,0	2,0	1,9	85	0,0	0	0,0	21	16	54-27,28-22
	Суп картоф. с пшеничной крупой, зеленью	250/1	11,0	6,0	25,0	107	0,2	1	0,1	128	28	101-17
	Фрикадельки из говяд. в соусе красн. (без. муки)	100	13,0	12,0	28,5	177	0,0	8	0,2	92	19	280-17
	Рагу овощное (без картофеля)	180	0,0	0,1	23,7	180	0,1	1	0,0	96	10	143-17
	Груша свежие (зеленые)	100	0,4	0,7	10,0	94	0,0	5	0,0	35	10	338-17
	Компот из свежих яблок (без сахара)	200	0,2	0,2	2,0	115	0,2	10	0,0	30	4	342-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минераль.смесью	70	5,6	2,3	22,8	189	0,0	0	0,0	18	18	26983-15
Итого за обед:		**1001**	**32,2**	**23,3**	**113,9**	**947**	**0,5**	**25**	**0,3**	**420**	**105**	
	День 5											
Обед												
	Салат из белокочанной капусты с зеленью	100/1	1,0	1,3	0,4	88	0,0	5	0,0	12	10	50-17
	Рассольник с зеленью	250/1	8,2	2,0	19,9	180	0,2	13	0,1	92	23	94-17
	Рулет рубленный из говядины	110	12,0	13,0	55,0	267	0,2	4	0,1	210	44	420-96
	Овощи припущенные (без картофеля)	180	5,0	3,0	14,0	150	0,1	3	0,0	55	6	316-17
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,0	2,0	3,0	80	0,0	0	0,1	34	5	349-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минераль.смесью	68	4,8	2,3	22,5	187	0,0	0	0,0	17	17	26983-15
Итого за обед:		**910**	**31,0**	**23,6**	**114,8**	**952**	**0,5**	**25**	**0,3**	**420**	**105**	
	Неделя 2											
	День 1											
Обед												
	Салат из свеклы отварной с зеленью	100/1	1,0	1,3	0,4	88	0,0	5	0,0	12	10	52-17
	Суп картофельный с перловой крупой, зеленью	250/1	8,0	7,0	26,0	105	0,1	5	0,1	34	16	101-17
	Гуляш из говядины (без муки)	110	14,0	9,5	42,0	337	0,2	10	0,1	259	42	260-17
	Рагу овощное (без картофеля)	200	3,0	3,0	19,0	135	0,0	4	0,0	100	9	143-17
	Напиток из шиповника (без сахара)	200	0,2	0,2	6,0	115	0,0	1	0,0	0	12	388-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минераль.смесью	64	5,1	2,1	20,8	172	0,0	0	0,0	16	16	26983-15
Итого за обед:		**926**	**31,3**	**23,1**	**114,2**	**952**	**0,4**	**25**	**0,3**	**420**	**105**	
	День 2											
Обед												
	Икра морковная с зеленью	100/1	0,8	2,0	10,2	33	0,1	3	0,0	52	5	75-17

	Рассольник с зеленью	250/1	4,9	2,2	2,2	100	0,0	1	0,0	79	23	94-17
	Филе птицы тушенное в соусе (без муки)	100	12,1	13,0	40,3	225	0,1	1	0,1	155	37	290-17
	Морковь отварная	180	3,0	0,6	23,7	180	0,1	1	0,1	52	6	315-17
	Яблоки свежие (зеленые)	110	0,4	0,6	9,8	85	0,0	5	0,0	32	9	338-17
	Компот из кураги (без сахара)	200	4,5	1,7	5,0	138	0,1	14	0,1	32	7	349-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минираль.смесью	70	5,6	2,3	22,8	189	0,0	0	0,0	18	18	26983-15
Итого за обед:		**1012**	**31,3**	**22,4**	**114,0**	**950**	**0,5**	**25**	**0,3**	**420**	**105**	
	День 3											
Обед												
	Винегрет овощной (без консер.)	100	1,0	2,0	2,2	47	0,0	1	0,0	12	15	74-17
	Суп картофельный с пшенич. крупой, зеленью	250/1	2,0	5,0	25,0	130	0,2	3	0,1	42	25	101-17
	Зразы рубленные из говядины	100	12,0	9,0	29,5	199	0,2	6	0,2	215	18	274-17
	Овощи припущенные	180	3,7	2,0	18,0	128	0,0	0	0,0	72	17	208-96
	Яблоки свежие (зеленые)	100	0,4	0,6	9,8	85	0,0	5	0,0	32	9	338-07
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	4,5	2,0	7,0	172	0,0	10	0,0	28	3	349-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минираль.смесью	70	5,6	2,3	22,8	189	0,0	0	0,0	18	18	26983-15
Итого за обед:		**1001**	**29,2**	**22,9**	**114,3**	**950**	**0,5**	**25**	**0,3**	**419**	**105**	
	День 4											
Обед												
	Маринад овощной с зеленью	100/1	0,5	1,9	1,6	49	0,1	3	0,0	52	5	44-17
	Борщ с капустой и картофелем, зеленью	250/1	1,9	5,0	12,8	92	0,0	3	0,0	91	22	82-17
	Рулет из говядины с луком и яйцом	100	15,5	10,0	44,5	219	0,1	2	0,1	142	40	277-17
	Каша ячневая вязкая	180	5,4	3,4	21,2	205	0,0	3	0,2	69	6	303-17
	Груши свежие (зеленые)	110	0,4	0,7	10,0	94	0,0	5	0,0	35	10	338-17
	Напиток витаминный (без сахара)	200	1,0	0,0	1,0	102	0,0	9	0,0	13	4	389-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минираль.смесью	70	5,6	2,3	22,8	189	0,0	0	0,0	18	18	26983-15
Итого за обед:		**1012**	**30,3**	**23,3**	**113,9**	**950**	**0,3**	**25**	**0,3**	**420**	**105**	
	День 5											
Обед												
	Салат из свеклы с сыром и чесноком, зеленью	100/1	1,0	1,3	0,4	88	0,0	5	0,0	12	10	50-17
	Суп - лапша домашняя, зеленью	250/1	5,6	7,0	25,0	143	0,1	3	0,1	48	25	113-17
	Фрикадельки из птицы	100	15,2	10,0	38,8	274	0,2	7	0,0	188	27	297-17
	Соус красный основной (без муки)	30	0,6	0,6	0,5	24	0,0	0	0,0	69	17	528-96
	Капуста тушеная (без муки)	200	3,2	0,6	23,7	152	0,0	10	0,0	52	3	321-17
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0,0	2,0	3,0	80	0,0	0	0,1	34	5	349-17
	Хлеб "Дарницкий" с витамин.-минираль.смесью	70	5,6	2,3	22,8	189	0,0	0	0,0	18	18	26983-15
Итого за обед:		**952**	**31,2**	**23,8**	**114,2**	**950**	**0,4**	**25**	**0,3**	**420**	**105**	
Среднее значения за период (обед):			**31,1**	**23,3**	**114,4**	**950**	**0,5**	**25**	**0,3**	**420**	**105**	

Средняя энергетическая ценность обедов: 950ккал.

Настоящее примерное двухнедельное меню разработано на основе следующей документации:

1."Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", издательство "Дели плюс" г. Москва 2017г.
2. СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания
3. "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" И.М.Скурихина, В.А.Тутельян;
4. "Методические рекомендации к организации общественного питания населения" МР 2.3.6. 0233-21.
5. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
6. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания", издат-во г.Москва
7. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий народов России", издательство "Профессия", г. Санкт-
8. "Сборник рецептур и кулинарных изделии для питания детей в дошкольных организациях", издательство "Дели

Все "Сборники технологических нормативов" относятся к действующим ГОСТам, ОСТам и другой технологической документации и содержат единые требования к технологическим процессам, готовой продукции массового приготовления. Сборники являются обязательными.

Согласовано:
Технолог МКУ-ЦОМУСО

МКУ ЦОМУСО
ТЕХНОЛОГ