



Примерное двухнедельное меню

завтраков и обедов комплексного горячего питания на **осенне-зимний сезон** для обучающихся **1-4 классов** в муниципальных общеобразовательных учреждениях средних общеобразовательных школах и муниципальном специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья "Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы" города Ноябрьска на 2020 год.

№ сб.рец.	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.	Бел., гр.	Жиры, гр.	Углев., гр.	Эн.цен., ккал.	В1, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	Р, мг.
	Первый понедельник														
	Завтрак														
03-07	Бутерброд с сыром	15/5/30	8,56	6,8	8,9	11,2	168	0,2	0,4	0,0	1,5	103,0	12,2	0,4	99,0
262-96	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	12,59	9,5	9,9	38,1	179	0,1	0,6	0,1	0,6	128,2	40,1	1,1	279,0
642-96	Какао с молоком	200	7,42	3,2	1,3	28,7	154	0,0	0,2	0,1	0,2	30,0	0,0	0,0	25,0
338-07	Фрукты	121	19,43	0,5	0,5	10,0	85	0,0	13,8	0,0	0,2	16,0	9,0	1,5	11,0
	Итого:		48,00	20,0	20,6	88,0	586	0,3	15,0	0,2	2,5	277,2	61,3	3,0	414,0
	Обед														
75-04	Икра свекольная с зеленью	60/1	4,42	1,0	3,0	6,6	30	0,0	7,4	0,0	0,3	32,5	5,9	0,2	29,1
140-04	Суп картофельный с макар. изд-ми, зеленью	200/2	4,49	2,3	6,1	9,3	102	0,2	5,9	0,2	0,4	62,1	9,1	1,7	190,0
275-07	Зразы из говяд., фаршир., рисом с маслом	80/5	25,03	12,9	11,9	12,1	169	0,1	2,3	0,0	0,6	122,8	35,0	0,0	201,9
482-96	Капуста тушеная	150	7,24	3,5	4,9	13,9	150	0,1	3,2	0,0	1,6	98,8	19,1	0,6	60,0
588-96	Компот из смеси сухофруктов	200	3,70	0,1	0,0	21,8	88	0,0	4,0	0,0	0,1	9,9	3,1	0,2	4,4
568-96	Пирожки печеные с картофелем	60	4,33	3,7	1,9	27,8	163	0,1	0,0	0,0	0,2	39,5	8,6	0,1	65,0
ГОСТ	Батон нарезной	25	0,99	1,8	0,8	12,8	63	0,0	0,0	0,0	0,4	5,0	3,3	0,4	16,2
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	21,7	0,80	2,3	0,4	11,0	54	0,0	0,0	0,0	0,1	2,9	2,0	0,2	12,0
	Итого:		51,00	27,6	29,0	115,3	819	0,4	22,8	0,2	3,7	373,5	86,1	3,4	578,6

[illegible]

[illegible]

284-96	Омлет натуральный	150	21,78	16,0	11,2	43,2	295	0,2	0,0	0,2	0,8	135,0	33,0	2,5	315,0
629-96	Чай с лимоном	200/7	2,78	0,3	0,0	19,2	51	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	0,8	8,0
338-07	Фрукты	113	18,00	0,5	0,5	9,0	74	0,0	14,5	0,0	0,3	16,0	9,0	0,1	9,0
	Итого:		48,00	19,2	19,8	83,7	586	0,4	16,8	0,2	2,1	277,0	64,1	3,8	414,8
	Обед														
24-96	Огурцы консерванные (порционно)	20	3,27	0,2	0,1	0,5	3	0,0	2,5	0,0	0,0	5,3	3,5	0,2	6,0
124-04	Щи из свеж. капусты и картоф. с зеленью	200/2	5,12	2,5	5,9	11,5	129	0,2	6,0	0,1	0,0	47,5	9,9	0,2	135,0
330-96	Щи из горбуши натуральный	80	28,26	16,2	18,5	35,0	242	0,1	8,0	0,1	2,5	249,5	42,8	1,8	288,4
472-96	Пюре картофельное	150	8,17	3,3	1,3	18,4	181	0,1	2,9	0,1	0,1	42,0	20,5	0,5	89,6
588-96	Компот из смеси сухофруктов	200	3,70	0,1	0,0	21,8	88	0,0	4,0	0,0	0,1	9,9	3,1	0,2	4,4
ГОСТ	Батон нарезной	34,8	1,38	2,6	1,9	18,0	92	0,0	0,0	0,0	0,4	6,6	4,5	0,5	22,8
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	30	1,10	2,4	1,0	9,0	84	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	4,1	0,4	20,7
	Итого:		51,00	27,3	28,7	114,2	819	0,4	23,4	0,3	3,4	366,8	88,4	3,8	566,9
	Второй понедельник														
	Завтрак														
15-07	Сыр, масло (порционно)	20/10	11,25	2,3	0,0	0,5	4	0,0	1,3	0,0	0,0	5,9	4,9	0,2	11,5
262-96	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	7,62	12,1	16,6	42,0	288	0,1	0,0	0,2	1,8	172,0	34,0	2,2	317,0
762-96	Кофейный напиток с молоком	200	5,61	1,4	2,0	15,0	116	0,0	0,8	0,0	0,1	34,0	0,0	0,0	50,0
338-07	Фрукты	203	22,33	0,6	0,6	9,6	98	0,1	12,5	0,0	0,0	60,0	20,0	0,1	15,0
ГОСТ	Батон нарезной	30	1,19	2,3	0,9	16,0	79	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	0,4	19,5
	Итого:		48,00	18,7	20,1	83,1	585	0,3	14,6	0,3	2,5	277,6	62,8	2,8	413,0
	Обед														
67-07	Винегрет овощной с зеленью	60/1	5,18	0,8	1,2	6,0	44	0,0	4,0	0,0	0,2	44,2	4,0	0,9	18,0
139-04	Суп картофельный с горохом, зеленью	200/1	5,10	2,2	6,2	10,8	150	0,1	2,8	0,2	1,9	129,2	38,1	1,9	198,2
ТТК-35	Голубцы ленивые с соусом красным основ.	160/30	35,62	21,7	19,9	59,5	433	0,2	1,8	0,1	1,0	198,2	42,3	1,0	333,2
648-96	Напиток из яблок	200	3,81	0,2	0,2	26,4	108	0,0	2,6	0,0	0,4	28,0	4,0	0,2	10,0
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	35	1,29	2,4	0,6	17,8	88	0,0	0,0	0,0	0,5	4,7	3,2	0,3	19,0
	Итого:		51,00	27,3	28,1	120,5	823	0,4	11,2	0,3	4,0	404,3	91,6	4,3	578,4
	Второй вторник														
	Завтрак														
86-97	Салат из кукурузы с картоф. луком реп., зеленью	60/1	5,89	0,6	3,0	2,3	43	0,0	3,0	0,0	0,2	15,4	1,0	0,3	18,0
460-96	Биточки рубленые из филе птицы	80	20,81	7,9	9,8	3,3	92	0,1	1,0	0,1	0,9	149,8	0,1	1,0	129,0
463-96	Каша гречневая	150	7,14	4,9	4,3	33,5	152	0,2	3,2	0,0	0,4	24,1	29,0	0,7	98,0
528-96	Соус красный основной	50	0,79	1,6	1,5	4,7	36	0,0	1,2	0,0	0,5	12,8	2,3	0,1	80,8
630-96	Чай с молоком	200	3,68	1,6	1,6	19,3	87	0,0	0,6	0,0	0,0	66,0	12,0	0,8	50,0
338-07	Фрукты	105	8,40	0,7	0,7	9,9	101	0,1	13,0	0,0	0,0	62,0	19,0	0,1	15,5

ГОСТ	Батон нарезной	33	1,29	2,5	1,0	17,4	86	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	6,6	3,7	0,5	22,4
	Итого:		48,00	19,8	21,9	90,4	597	0,3	22,0	0,2	2,5	336,7	67,1	3,4	413,7	
	Обед															
50-07	Салат из свеклы с сыром, чеснок, зеленью	60/1	5,99	0,8	2,8	4,9	53	0,1	9,9	0,0	0,3	24,4	9,8	0,0	55,2	
138-04	Суп картофельный с пшеном, зеленью	200/2	4,63	6,9	5,5	12,2	129	0,1	10,2	0,1	0,8	158,0	25,9	0,4	142,0	
418-96	Зразы руб. из говяд. луком, яйцом, маслом	80/5	26,23	11,2	12,0	32,0	239	0,1	0,5	0,2	1,1	140,9	32,0	1,6	298,2	
486-96	Рагу овощное	150	7,90	2,9	6,8	22,0	137	0,2	0,0	0,0	0,3	32,6	10,0	0,6	37,9	
646-96	Напиток апельсиновый	200	3,96	0,2	0,0	26,4	106	0,0	6,0	0,0	0,2	12,0	4,0	0,2	4,0	
ГОСТ	Батон нарезной	30	1,19	2,3	0,9	16,0	79	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	0,4	19,5	
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	30	1,10	2,4	1,0	9,0	84	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	4,1	0,4	20,7	
	Итого:		51,00	26,7	29,0	122,5	826	0,5	26,6	0,3	3,5	379,6	89,7	3,6	577,5	
	Вторая среда															
	Завтрак															
23.-07	Салат витаминный с зеленью (2 вариант)	75/1	7,00	0,2	0,5	7,7	81	0,0	0,9	0,0	0,1	18,6	3,0	0,2	4,0	
309-96	Горбуша тушеная с овощами	120	29,12	12,4	16,9	25,0	195	0,1	10,2	0,1	1,7	190,0	38,0	1,0	283,0	
472-96	Пюре картофельное	170	9,23	3,1	1,3	18,8	181	0,1	0,5	0,0	0,1	45,2	12,2	0,5	95,1	
628-96	Чай с сахаром	200	1,18	0,3	0,0	19,2	51	0,0	0,2	0,0	0,0	16,0	6,0	0,8	8,0	
ГОСТ	Батон нарезной	37	1,47	2,6	1,1	18,7	84	0,0	0,0	0,0	0,6	6,7	4,6	0,5	23,0	
	Итого:		48,00	18,6	19,8	89,4	593	0,2	11,8	0,2	2,5	276,5	63,8	3,0	413,1	
	Обед															
40.-07	Салат картофель. с морков. и зел. гор., зелень	60/1	4,70	0,8	1,9	5,8	50	0,0	1,3	0,0	0,1	43,3	10,2	0,5	87,2	
110-04	Борщ из св. капусты с картоф. и зеленью	200/2	6,07	1,9	6,0	9,8	80	0,1	4,0	0,1	0,7	33,0	12,0	0,9	81,7	
459-04	Рулет из говядины	80	29,72	15,0	12,9	23,1	204	0,2	2,9	0,2	1,2	269,2	38,5	1,2	189,8	
463-96	Каша ячневая	150	3,36	4,6	5,9	27,9	209	0,0	0,6	0,0	0,8	13,2	17,5	0,3	180,0	
646-96	Напиток лимонный	200	4,74	0,2	0,2	26,4	110	0,0	2,6	0,0	0,2	10,0	4,0	0,6	2,0	
ГОСТ	Батон нарезной	30	1,19	2,3	0,9	16,0	79	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	0,4	19,5	
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	33	1,22	2,5	0,7	10,0	92	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	4,5	0,4	19,0	
	Итого:		51,00	27,3	28,5	119,0	824	0,4	11,4	0,3	3,5	379,3	90,6	4,3	579,2	
	Второй четверг															
	Завтрак															
87.-97	Салат из фасоли с кукурузой	60	7,37	0,6	3,0	8,2	63	0,0	0,1	0,0	0,2	15,4	9,8	0,3	18,0	
415-96	Котлеты из говяд. запечен. с мол. соусом	80	26,54	7,7	9,2	12,0	188	0,1	6,0	0,1	0,4	142,0	25,0	0,9	299,0	
482-96	Капуста тушеная	150	7,24	3,5	4,9	13,9	150	0,1	3,2	0,0	1,1	98,8	19,1	0,6	60,0	
629-96	Чай с лимоном	200/7	2,78	0,3	0,0	19,2	51	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	6,0	0,8	8,0	
ГОСТ	Кондитерские изделия	18	2,88	5,8	6,1	25,0	55	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	
ГОСТ	Батон нарезной	30	1,19	2,3	0,9	16,0	79	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	0,4	19,5	

	Итого:		48,00	20,2	24,1	94,3	586	0,2	11,5	0,1	2,2	277,9	63,8	3,0	405,5
	Обед														
56-07	Салат овощной с яблоками, зеленью	60/1	6,27	1,0	2,9	3,3	63	0,0	0,5	0,1	0,1	25,3	0,6	0,1	25,2
132-04	Рассольник ленинградский с зеленью	200/1	6,71	2,1	6,0	12,3	120	0,1	1,5	0,1	0,2	92,3	28,2	1,8	88,2
332-96	Тефтели из минтая с соусом красным	80/50	13,69	15,0	15,8	20,0	156	0,1	0,4	0,0	1,8	178,0	18,9	0,3	297,2
470-96	Картофель отварной	150	7,85	3,0	0,6	20,3	148	0,1	1,8	0,0	0,3	18,0	10,8	0,6	123,3
735-02	Напиток из шиповника	200	4,70	0,4	0,2	23,8	100	0,0	110,0	0,0	0,1	14,0	4,0	0,6	2,0
338-07	Фрукты	120	9,60	0,3	0,3	7,2	78	0,1	10,0	0,0	0,0	48,2	15,8	0,1	10,0
ГОСТ	Батон нарезной	30	1,19	2,6	1,0	18,0	92	0,0	0,0	0,0	0,6	6,7	4,6	0,5	22,8
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	26,8	0,99	1,9	0,6	13,5	67	0,0	0,0	0,0	0,4	3,6	3,1	0,2	14,4
	Итого:		51,00	26,3	27,4	118,4	824	0,4	124,2	0,3	3,4	386,1	86,0	4,2	583,1
	Вторая пятница														
	Завтрак														
75-04	Икра свекольная с зеленью	60/1	4,42	1,0	3,0	6,6	30	0,0	0,0	0,0	0,8	32,5	5,9	0,2	29,1
393-97	Колбаса отварная с маслом	80/5	23,55	13,0	12,0	20,0	190	0,1	5,2	0,1	1,0	81,0	25,0	1,6	251,0
469-96	Макаронные изделия отварные	150	4,95	1,4	2,0	15,0	116	0,0	0,4	0,0	0,1	34,0	0,0	0,0	50,0
630-96	Чай с молоком	200	3,68	1,6	1,6	19,3	87	0,0	0,6	0,0	0,0	66,0	12,0	0,8	50,0
338-07	Фрукты	125	10,00	0,3	0,3	7,2	78	0,1	10,0	0,0	0,0	48,2	15,8	0,1	10,0
ГОСТ	Батон нарезной	35	1,40	2,6	1,1	18,7	84	0,0	0,0	0,0	0,6	6,7	4,6	0,5	23,0
	Итого:		48,00	19,9	20,0	86,8	586	0,3	16,2	0,2	2,5	268,4	63,3	3,2	413,1
	Обед														
45-07	Салат из белокоч. капусты с морк., зеленью	60/1	2,47	0,9	2,5	4,5	45	0,0	1,3	0,0	0,2	14,0	8,1	0,4	16,9
139-04	Суп картофельный с горохом, зеленью	200/2	5,40	4,2	2,8	10,1	90	0,2	8,0	0,2	1,0	89,0	18,2	0,6	69,5
300-07	Суфле из филе птицы	80	28,28	10,8	16,0	9,5	252	0,1	12,0	0,0	0,1	207,3	19,1	0,8	272,7
463-96	Каша гречневая	150	7,14	4,9	4,3	35,5	152	0,2	0,0	0,0	0,4	24,1	29,0	0,7	98,0
540-96	Соус томатный	50	1,70	1,6	1,5	4,7	36	0,0	0,5	0,0	0,5	12,8	2,3	0,1	80,8
588-96	Компот из смеси сухофруктов	200	3,70	0,1	0,0	21,8	88	0,0	4,0	0,0	0,1	9,9	3,1	0,2	4,4
ГОСТ	Батон нарезной	30	1,19	2,3	0,9	16,0	79	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	3,9	0,4	19,5
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	30,4	1,12	2,4	1,0	13,3	84	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	4,1	0,4	20,4
	Итого:		51,00	27,2	28,0	115,4	826	0,4	25,8	0,3	3,1	368,8	87,8	3,6	582,2
	Вторая суббота														
	Завтрак														
45-07	Салат "Степной" с зеленью	60/1	4,67	0,6	3,0	8,2	63	0,0	0,1	0,0	0,2	15,4	9,8	0,3	18,0
460-96	Биточки из птицы	80	16,99	9,1	10,0	11,9	160	0,1	1,5	0,1	1,2	148,0	17,0	0,9	200,0
463-96	Каша пшеничная	150	3,56	5,4	4,5	16,1	120	0,1	0,5	0,1	0,0	32,9	8,0	0,6	72,5
528-96	Соус красный основной	50	0,79	1,6	1,5	4,7	36	0,0	0,5	0,0	0,5	12,8	2,3	0,1	80,8

628-96	Чай с сахаром	200	1,18	0,3	0,0	19,2	51	0,0	0,2	0,0	0,0	16,0	6,0	0,8	8,0
338-07	Фрукты свежие	122	19,47	0,3	0,3	7,2	78	0,1	10,0	0,0	0,0	48,2	15,8	0,1	10,0
ГОСТ	Батон нарезной	34	1,34	2,5	1,0	17,4	86	0,0	0,0	0,0	0,5	6,6	3,7	0,5	22,4
	Итого:		48,00	19,8	20,3	84,7	594	0,4	12,8	0,3	2,4	279,9	62,6	3,2	411,7
	Обед														
23-07	Салат витаминный с зеленью (2 вариант)	60/1	7,08	0,8	2,8	4,9	53	0,1	9,9	0,0	0,3	24,4	9,8	0,0	55,2
124-04	Щи из свежей капусты, зеленью	200/1	4,82	2,6	5,0	10,4	123	0,1	1,6	0,0	0,0	46,5	13,1	0,9	122,0
240-07	Фрикадельки из горбуши с маслом сливочным	80/5	24,67	16,7	9,2	31,4	220	0,1	5,0	0,1	2,1	249,5	25,8	0,3	225,0
472-96	Пюре картофельное	160	8,38	3,3	1,3	18,4	181	0,1	0,5	0,0	0,1	42,0	12,5	0,8	89,0
648-96	Напиток из яблок	200	3,81	0,2	0,2	26,4	108	0,0	2,6	0,0	0,4	28,0	4,0	0,2	10,0
ГОСТ	Батон нарезной	30	1,19	2,0	8,0	14,3	71	0,0	0,0	0,0	0,5	3,8	2,6	0,2	15,3
ТУ-04	Хлеб "Никитский"	28,5	1,05	2,3	4,7	12,6	68	0,0	0,0	0,0	0,5	16,0	16,8	1,2	54,0
	Итого:		51,00	27,9	31,2	118,4	823	0,4	19,6	0,2	3,9	410,2	84,6	3,6	570,5
	Итого по завтракам:		48,00	19	20	84	588	0,3	15	0,2	2,5	275	63	3	413
	Итого по обедам:		51,00	27	28	117	823	0,4	39	0,3	3,5	385	88	4	578

Средняя стоимость завтраков комплексного меню составляет 48 руб 00 коп.
Средняя стоимость обедов комплексного меню составляет 51 руб 00 коп.
Средняя энергетическая ценность завтраков комплексного меню составляет 588 ккал.
Средняя энергетическая ценность обедов комплексного меню составляет 823 ккал.

документация:

1. СанПин 2.4.5. 2409-08 "Санитарно - эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".
2. СанПин 2.3.6. 1079-01 "Санитарно - эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья " .
3. "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" И.М.Скурихина, В.А.Тутельян; изд. г. Москва 2007 г.
4. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" издательство "Делли принт" г. Москва 2007 г.
5. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" издательство "Хлебпродинформ" г. Москва 2004 г.

6. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" издат-во "Хлебпродинформ" г. Москва 1996 г.
7. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий народов России" издательство "Профессия" г. Санкт-Петербург 2001 г.
8. "Сборник рецептов кондитерских изделий" издательство "Профессия" г. Санкт-Петербург 2002 г.
9. "Организация питания школьников" (рекомендации, требования) Министерство образования Российской Федерации г. Пятигорск 2000 г.
10. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" издательство "ДеЛи плюс" г. Москва 2017 г.

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 для предприятий всех форм собственности, систем и ведомств.

Согласовано:

