

"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ № 2
муниципального образования
город Ноябрьск

И. Л. Гребнева

" 19 " февраля 2024 г.



"Утверждено"

Генеральный директор
АО "Комбинат общественного
питания" города Ноябрьска

С. А. Тавлеев

" 19 " февраля 2024 г.



Основное (организованное) двухнедельное меню

**обедов 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											
Обед	День 1										
	Икра овощная с зеленью	60/1	0,7	1,9	3,8	38	2	0,0	13	9	74-17
	Суп картофельный с горохом, индейкой, зеленью	200/10/1	7,1	2,7	27,6	196	10	0,1	100	47	102-17
	Котлеты по-Ноябрьски из оленины и филе птицы	90	9,0	13,8	20,5	277	7	0,1	186	13	268-17
	Картофель отварной	150	5,2	6,6	18,9	57	2	0,1	71	13	310-17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	15,0	106	0	0,0	10	3	349-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	2,5	1,2	18,0	75	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	30	2,1	0,4	13,2	73	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		772	26,6	26,6	117,0	822	21	0,3	385	88	
День 2											
Обед											
	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	60/1	1,4	2,7	3,1	39	3	0,0	32	13	15-17
	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, зеленью	200/15/1	4,3	7,0	25,7	144	7	0,1	84	25	82-17

	Плов из птицы	200	15,2	14,8	49,3	401	10	0,1	244	44	291-17
	Компот из вишни	200	0,7	0,3	5,0	84	1	0,1	19	3	54-22хн-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	3,0	1,4	21,8	87	0	0,0	3	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	28	2,0	0,4	12,2	67	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		740	26,6	26,6	117,1	822	21	0,3	385	88	
	День 3										
Обед											
	Салат "Мозаика" с зеленью	70/1	0,7	1,9	3,8	38	2	0,0	13	9	94-16
	Суп картофельный с макаронными изделиями индейкой, зеленью	200/10/1	1,1	4,6	29	179	0,1	0	116	30	88-17
	Котлеты рубленые из щуки с маслом	90/5	9,1	11,5	17,3	189	0	0,2	196	22	234-17
	Каша пшеничная вязкая	150	6,6	6,3	14,5	110	0	0,0	27	6	303-17
	Фрукты свежие	120	0,5	0,6	10,8	60	1	0,0	20	11	338-17
	Напиток смородиновый	200	4,0	0,0	11,0	102	18	0,0	7	6	479-16
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	2,5	1,2	18,0	75	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	30	2,1	0,4	12,6	70	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		912	26,6	26,5	117,0	822	21	0,3	385	88	
	День 4										
Обед											
	Слат из свеклы с зеленым горошком, зеленью	60/1	1,8	5,3	5,0	76	6	0,0	10	7	53-17
	Рассольник ленинградский с филе птицы, зеленью	200/10/1	4,5	3,1	17,9	158	3	0,1	233	38	96-17
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90	11,0	9,8	18,0	159	2	0,1	85	20	278-17
	Сложный гарнир (картоф. пюре, капуста тушеная)	75/75	3,8	6,0	21,1	112	3	0,1	16	10	312/321-17
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	47	1	0,0	16	9	338-17
	Напиток из свежих яблок	200	0,2	0,2	12,0	112	6	0,0	20	1	734-02
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	2,9	1,4	21,0	88	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	29	2,0	0,4	12,3	70	0	0,0	3	3	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		886	26,6	26,6	117,1	822	21	0,3	385	88	
	День 5										
Обед											
	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	3,0	1,5	35	1	0,0	3	2	52-2з-22
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,6	6,9	17,1	153	4	0,1	157	21	88-17
	Наггетсы из филе птицы	90	9,3	8,5	23,3	222	11	0,1	121	51	326-16

	Макаронные изделия отварные	150	5,8	6,5	22,0	180	0	0,1	67	4	309-17
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	25,9	106	5	0,0	32	6	388-16
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	2,5	1,2	18,0	75	0	0,0	3	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	21	1,5	0,3	9,2	51	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		751	26,6	26,4	117,0	822	21	0,3	385	88	
	День 6										
Обед											
	Винегрет	60	1,1	0,1	5,4	68	0	0,0	9	4	20-16
	Суп картофельный с клецками, филе птицы, зеленью	200/10/1	3,5	2,5	29,6	104	0	0,1	67	9	108-17
	Кнели из говядины с соусом красным основным	90	10,5	16,3	10,1	106	1	0,1	70	25	2.11-92
	Рис припущенный с томатом	150	5,4	5,1	23,5	255	0	0,1	63	3	467-96
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	49	10	0,0	17	10	338-17
	Напиток смородиновый	200	0,7	0,3	5,0	84	10	0,0	153	35	479-16
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	2,9	1,4	21,0	88	0	0,0	3	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	20	2,0	0,4	12,1	68	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		861	26,5	26,5	117,0	822	21	0,3	385	88	
	Неделя 2										
	День 1										
Обед											
	Икра овощная	65	1,4	3,0	3,5	40	2	0,0	30	10	74-17
	Суп крестьянский с зеленью	200/1	3,8	6,2	19,1	140	4	0,1	85	15	98-17
	Пельмени из оленины с маслом	190	16,6	15,6	47,0	381	14	0,2	212	40	664-96
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	15,0	106	1	0,0	52	20	349-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	25	2,4	1,2	18,0	73	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	24	2,4	0,5	14,5	82	0	0,0	4	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		705	26,6	26,5	117,1	822	21	0,3	385	88	
	День 2										
Обед											
	Помидор свежий в нарезке	60	1,0	0,1	6,0	68	2	0,0	21	10	52-2з-22
	Щи из свежей капусты с картофелем, филе птицы, зеленью	200/10/1	3,6	6,5	25,2	180	12	0,2	88	41	103-17
	Запеканка из печени с рисом, маслом	90/5	13,0	11,9	25,2	288	7	0,1	92	22	294-17

	Картофель отварной	150	5,2	6,6	18,9	57	0	0,0	147	5	351-16
	Напиток вишневый	200	0,0	0,0	15,0	106	0	0,0	32	6	476-16
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	2,5	1,2	18,0	75	0	0,0	3	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	29	1,4	0,3	8,7	48	0	0,0	3	3	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		780	26,7	26,6	117,0	822	21	0,3	385	88	
	День 3										
Обед											
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	2,5	3,9	5,0	67	2	0,0	31	10	42-17
	Рассольник домашний с филе птицы, зеленью	200/10/1	3,8	2,6	13,7	102	2	0,0	119	18	96-17
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90	8,0	8,3	17,9	133	7	0,1	147	41	294-12
	Каша гречневая вязкая	150	6,6	9,3	25,1	205	0	0,1	63	3	464-96
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	49	10	0,0	17	10	338-17
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	12,0	112	0	0,1	3	2	342-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	2,9	1,4	21,0	88	0	0,0	3	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	22	2,0	0,4	12,0	66	0	0,0	3	3	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		863	26,4	26,5	117,0	822	21	0,3	385	88	
	День 4										
Обед											
	Салат из отварной моркови с сыром	60	0,4	2,5	7,0	31	2,0	0,0	21	10	69-16
	Борщ с капустой и картофелем, индейкой	200/10	2,4	7,1	18,9	146	4	0,1	59	9	82-17
	Биточки из минтая	90	12,4	8,4	19,3	266	2	0,1	140	14	234-17
	Сложный гарнир (фасоль отвар, пюре картоф)	50/100	5,2	6,6	18,9	57	1	0,1	91	22	310-17/315-17
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,8	52	11	0,0	18	10	338-17
	Напиток витаминный	200	1,2	0,0	11,0	126	1	0,0	52	20	473-16
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	2,9	1,4	21,0	88	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	20	1,7	0,3	10,2	56	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		865	26,6	26,7	117,1	822	21	0,3	385	88	
	День 5										
Обед											
	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	60/1	1,4	2,7	3,1	39	3	0,0	32	13	15-17
	Уха ростовская с ментаем, зеленью	200/1	5,0	4,0	22,7	76	4	0,0	88	14	151-16
	Ёжики из говядины с соусом красным	100	4,8	9,5	23,2	261	9	0,1	164	48	299-16

	Макаронные изделия отварные	150	6,2	8,5	22,0	180	0	0,1	63	3	309-17
	Напиток смородиновый	200	4,0	0,0	11,0	102	5	0,0	32	6	479-16
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	2,9	1,4	21,0	88	0	0,0	3	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	28	2,3	0,5	14,0	77	0	0,0	4	3	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		775	26,6	26,6	117,0	822	21	0,3	385	88	
	День 6										
Обед											
	Салат "Мозаика" с зеленью	60/1	0,7	1,9	3,8	38	2	0,0	13	9	94-16
	Суп-лапша домашняя с филе птицы, зеленью	200/10/1	4,2	5,0	25,8	191	0	0,1	108	13	148-04
	Котлеты "Обские из щуки"	90	13,0	13,2	11,5	166	0	0,1	200	39	164-01
	Рис припущенный с зелёным горошком	150	3,2	4,2	20,8	112	0	0,1	16	10	357-16
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,8	52	13	0,0	21	12	338-17
	Напиток из свежих яблок	200	0,2	0,2	12,0	112	6	0,0	20	1	734-02
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	2,9	1,4	21,0	88	0	0,0	3	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	30	1,9	0,4	11,5	63	0	0,0	4	3	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		877	26,5	26,7	117,2	822	21	0,3	384	88	
	Итого за 12 дней:		319	319	1405	9861	251	3,7	4617	1055	
	Среднее значения за период:		26,6	26,6	117,1	822	21	0,3	385	88	

Средняя энергетическая ценность обедов основного (организованного) двухнедельного меню составляет: 822 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:

  Кашарутдинова Т.Е.