

"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ № 2
муниципального образования
город Ноябрьск

И. Л. Гребнева

2024 г.



"Утверждено"

Генеральный директор
АО "Комбинат общественного
питания" города Ноябрьска

С.А.Тавлеев

29 февраля 2024 г.



Основное (организованное) двухнедельное меню

обедов 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
(весенний период 2024 учебный год)

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	100	0,6	4,2	9	68	5	0,0	12	0	74-17
	Суп картофельный с горохом, зеленью	250/1	9,5	10,2	17	133	8	0,0	110	24	102-17
	Котлеты по-Ноябрьски из оленины и филе птицы	100	7,8	5,5	21	269	10	0,1	195	27	ттк№3
	Картофель отварной с маслом	180/5	6,2	7,4	28	192	2	0,1	85	46	310-17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	15	106	0,0	0,0	9,9	3,1	349-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	40	3,3	1,6	24	100	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	34	3,0	1,3	20	84	0	0,0	5	4	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		910	30,4	30,2	134	952	25	0,2	419	105	
	День 2										
Обед											
	Салат из свежих помидоров и огурцов, зелень	100/1	1,1	3,3	12	81	0	0,0	25	6	24-17
	Борщ с капустой с картофелем, говядиной, зеленью	250/10/1	8,8	13,0	13	163	7	0,1	115	46	88-17
	Плов из птицы	240	15,0	12,0	71	473	17	0,1	256	47	291-17

	Компот из вишни	200	0,7	0,3	5	84	1	0,1	19	3	54-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	2,9	1,4	21	88	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	23,0	2,1	0,5	13	63	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		860	30,6	30,5	135	952	25	0,3	420	105	
	День 3										
Обед											
	Салат "Мозаика" с зеленью	100/1	0,1	0,1	4	71	6	0,0	15	10	94-16
	Суп картофел. с макар. издел., индейкой, зеленью	250/10/1	9,2	9,5	23	170	1	0,1	156	29	103-17
	Котлеты рубленые из щуки с маслом	100/5	9,7	11,5	20	177	1	0,1	158	24	234-17
	Каша пшеничная вязкая	180	2,2	7,5	33	232	0	0,1	61	23	303-17
	Фрукты свежие	120	0,4	0,4	11	52	1	0,0	18	10	338-17
	Напиток смородиновый	200	4,0	0,0	11	102	16	0,0	7	6	479-16
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	2,9	1,4	21	88	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	22,0	1,8	0,3	11	60	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		1024	30,3	30,7	134	952	25	0,3	420	105	
	День 4										
Обед											
	Слат из свеклы с зеленым горошком, зеленью	100/1	0,3	2,9	2	56	5	0,1	12	8	53-17
	Рассольник ленинградский с зеленью	250/1	6,5	5,8	22	107	2	0,1	92	24	96-17
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100	10,2	15,3	26	269	3	0,1	129	25	278-17
	Сложный гарнир (картоф. пюре, капуста тушеная)	180	8,0	4,0	24	200	8	0,0	125	24	321,312-17
	Фрукты свежие	120	0,7	0,7	16	54	1,0	0,0	38,0	19,0	338-17
	Напиток из свежих яблок	200	0,2	0,2	12	112	6,0	0,0	19,8	1,0	734-02
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	2,9	1,4	21	88	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	20,0	2,0	0,4	12	66	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		1007	30,8	30,7	134	952	25	0,3	421	104	
	День 5										
Обед											
	Салат овощной с фасолью, огурец свежий в нарезке	60/40	0,9	0,2	9	62	1	0,0	5	6	98-16,52-23-22
	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250/1	7,4	9,4	18	156	9	0,1	106	26	95-17
	Наггетсы из филе птицы	100	10,0	8,9	25	281	9	0,1	117	59	326-16
	Макаронные изделия отварные	180	7,5	10,3	27	200	1	0,1	154	5	309-17
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	26	106	5	0,0	32	6	468-16

	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	2,5	1,2	18	75	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	24	2,0	0,3	12	72	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		885	30,7	30,3	134	952	25	0,3	419	105	
	День 6										
Обед											
	Винегрет	100	0,5	1,0	14	75	0	0,0	12	6	20-16
	Суп картофельный с клецками, филе птицы	250/10	7,6	11,8	27	158	0	0,1	85	7	108-17
	Кнели из говядины с соусом красным основным	100	16,3	15,2	29	385	3	0,1	122	33	2.11-92
	Рис припущенный с томатом	180	0,4	0,4	11	52	11	0,1	26	10	355-16
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11	52	1	0,0	18	10	338-17
	Напиток смородиновый	200	1,0	0,0	12	91	10	0,0	153	35	54-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	2,8	1,4	21	88	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	22	1,5	0,3	9	52	0	0,0	3	3	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		997	30,5	30,5	134	952	25	0,3	421	105	
	Неделя 2										
	День 1										
Обед											
	Икра овощная	100	0,6	4,2	9	68	5	0,0	12	0	74-17
	Суп крестьянский	250	3,4	3,1	24	163	2	0,1	92	0	98-17
	Пельмени из оленины с маслом	200	21,0	21,7	61	448	16	0,1	243	79	664-96
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	0,0	11	126	1	0,0	52	20	349-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	25	2,2	0,9	17	75	1	0,1	19	3	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	25	2,0	0,3	12	72	0	0,0	3	3	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		800	30,4	30,2	134	952	25	0,3	420	105	
	День 2										
Обед											
	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью	100/1	0,3	2,9	2	56	5	0,0	12	8	24-17
	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250/1	4,2	4,7	21	154	6	0,1	89	35	95-17
	Запеканка из печени с рисом, маслом	100/5	9,0	9,5	28	257	14	0,1	126	46	294-12
	Картофель отварной	190	7,5	10,0	20	195	0	0,1	154	5	310-17
	Напиток вишневый	200	2,5	1,2	18	75	0,0	0,0	32	6	474-16
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	2,9	1,4	21	88	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	34	4,0	0,8	25	127	0	0,0	5	4	ГОСТ 26983-15

Итого за обед:		916	30,4	30,5	135	952	25	0,3	420	105	
	День 3										
Обед											
	Салат картофельный с зелёным горошком	100	3,2	4,0	11	88	4	0,0	45	11	40-17
	Рассольник домашний с филе птицы, зеленью	250/10/1	8,0	7,2	31	123	4	0,1	151	24	96-17
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100	12,3	16,2	30	447	5	0,1	181	45	294-12
	Каша гречневая вязкая	180	0,4	0,4	11	52	11	0,0	18	10	303-17
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	11	52	1	0,0	18	10	338-17
	Компот из свежих яблок	200	0,6	0,2	4	22	0	0,1	3	2	342-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	40	3,3	1,6	24	100	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	29	2,1	0,4	13	68	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		1010	30,3	30,4	135	952	25	0,3	420	105	
	День 4										
Обед											
	Салат из отварной моркови с сыром, зеленью	100/1	0,7	5,0	8	73	1	0,1	9	7	69-16
	Борщ с капустой, картофелем, зеленью	250/1	2,1	3,8	15	169	3	0,0	118	17	82-17
	Биточки из минтая	100	12,7	12,2	27	266	8	0,1	146	22	
	Сложный гарнир (фасоль отвар., пюре картоф.)	30/150	7,3	7,0	21	70	2	0,1	74	27	310-17/315-17
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	10	47	10	0,0	16	9	338-17
	Напиток витаминный	200	1,2	0,0	11	126	1	0,0	52	20	473-16
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	42	3,4	1,7	25	105	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	40	2,9	0,6	17	96	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		1024	30,7	30,7	134	952	25	0,3	420	105	
	День 5										
Обед											
	Салат из свежих помидоров с зеленью	100/1	3,2	3,8	5	61	3	0,0	7	6	23-17
	Уха ростовская с минтаем	250	5,8	5,9	29	190	6	0,1	83	19	151-16
	Ежики из говядины с соусом томатным	100	8,5	13,1	22	265	7	0,1	197	55	299-16
	Макаронные изделия отварные	180	8,0	6,0	22	190	4	0,1	96	16	309-17
	Напиток смородиновый	200	0,4	0,0	26	106	5,0	0,0	31,8	6,0	479-16
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	25	2,9	1,4	21	88	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	22	1,5	0,3	9	52	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		878	30,3	30,5	134	952	25	0,3	420	105	

	День 6										
Обед											
	Салат "Мозаика" с зеленью	100/1	1,6	2,8	14	74	2	0,0	25	4	56-17
	Суп-лапша домашняя с филе птицы, зеленью	250/15/1	3,0	9,2	23	173	10	0,1	149	30	103-17
	Котлеты "Обские" из щуки с маслом	100	14,6	11,1	49	378	11	0,1	108	25	164-01
	Рис припущенный с зелёным горошком	190	5,0	5,0	8	140	2	0,0	100	35	357-16
	Компот из свежих яблок	200	0,6	0,2	4	22	0	0,1	16	9	342-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	40	3,3	1,6	24	100	0	0,0	20	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	27	2,0	0,4	12	65	0	0,0	2	1	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		924	30,1	30,3	134	952	25	0,3	420	105	
	Итого за 12 дней:		365	365	1611	11423	300	3,6	840	209	
	Среднее значения за период:		30,5	30,5	134	952	25	0,3	5459	1363	

Средняя энергетическая ценность обедов основного (организованного) двухнедельного меню составляет: 952 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.Тутельяг
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