



**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  
 (зимний период 2024-2025 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
<b>Неделя 1</b>											
<b>День 1</b>											
<b>Обед</b>											
	Салат витаминный (2 вариант) с зеленью	60/1	0,7	1,9	3,8	42	2	0,0	13	9	49-17
	Суп картофельный с горохом, зеленью	200/1	7,1	4,4	19,5	196	10	0,1	97	46	102-17
	Котлеты по-Ноябрьски из оленины и филе птицы	90	10,6	13,0	41,3	251	7	0,1	185	6	ГТК №3
	Пюре картофельное	150	5,2	6,6	18,9	137	2	0,1	71	12	312-17
	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	20	1,6	0,2	9,6	49	0	0,0	5	7	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	18	1,1	0,2	8,8	41	0	0,0	4	5	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>740</b>	<b>26,3</b>	<b>26,3</b>	<b>116,9</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
<b>День 2</b>											
<b>Обед</b>											
	Салат из кукурузы с яйцом, зеленью	65/1	0,7	3,2	8	98	1	0,0	9	9	413-03
	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	200/1	1,4	2,9	3,1	72	3	0,1	32	13	88-17
	Наггетсы из филе птицы	90	4,4	6,7	26,8	150	7	0,1	83	25	82-17

	Каша гречневая вязкая	150	11,5	13,0	37,5	243	1	0,1	240	18	302-17
	Напиток из свежих яблок	200	4,0	0,0	11,0	114	7	0,0	7	6	342-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	32	2,6	0,3	15,4	78	1	0,0	8	10	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	29	1,7	0,3	14,2	67	1	0,0	7	7	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>768</b>	<b>26,3</b>	<b>26,2</b>	<b>117,0</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
	<b>День 3</b>										
<b>Обед</b>											
	Салат из моркови	60	0,6	3,0	3,2	38	3	0	15	17	132-94
	Рассольник ленинградский с зеленью	200/1	4,5	5,8	18,1	91	3	0,2	123	24	96-17
	Ежики из рыбы (семейства карповых) в соусе сметанном с томатом	100	11,1	12,6	26,9	227	1	0,1	178	3	ТК-21 -AP
	Сложный гарнир (капуста тушеная, поре картофельное)	150	5,5	3,6	18,6	170	7	0,0	18	17	8,81-82
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,0	56	1	0,0	19	10	338-17
	Напиток брусничный	200	0,2	0,2	12,0	112	6	0,0	20	1	647-96
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	2,4	0,3	14,4	73	0	0,0	7	10	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	24	1,4	0,2	11,8	55	0	0,0	6	6	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>885</b>	<b>26,2</b>	<b>26,2</b>	<b>117,0</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
	<b>День 4</b>										
<b>Обед</b>											
	Икра кабачковая	60	3,8	2,4	13,6	102	1	0,1	115	15	101-12
	Борщ с капустой и картофелем, зеленью	200/1	5,4	8,4	26,9	83	2	0,1	147	30	82-17
	Зразы рубленые из говядины	90	5,8	4,8	5,9	209	9	0,0	15	6	274-17
	Каша пшеничная вязкая	150	6,6	9,3	25,1	205	3	0,1	63	3	303-17
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,4	0,4	10,0	50	2	0,0	16	9	338-17
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,4	10,3	49	1	0,0	17	10	338-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	2,4	0,3	14,4	73	1	0,0	7	10	342-17
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	22	1,3	0,2	10,8	51	2	0,0	5	5	ГОСТ 58233-18
<b>Итого обед:</b>		<b>858</b>	<b>26,1</b>	<b>26,2</b>	<b>117,0</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
	<b>День 5</b>										
<b>Обед</b>											
	Салат из консервированных огурцов, зелень	60/1	1,4	2,7	3,1	39	1	0,0	32	13	21-17

	Суп из овощей с зеленью	200/1	7,95	8,2	4,7	19,0	93	10	0,0	94	17	99-17
	Тефтели из говядины с соусом красным	50/40	22,42	6,5	11,5	23,2	232	2	0,0	132	20	299-16
	Макаронные изделия отварные	160	9,38	5,8	6,5	22,0	169	6	0,1	67	4	309-17
	Компот из свежих груш	200	9,89	0,2	0,2	12,0	112	1	0,0	20	1	585-96
	Фрукты свежие (яблоко)	120	14,40	0,4	0,4	11,0	52	1	0,1	27	16	338-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	3,00	2,4	0,3	14,4	73	0	0,0	7	10	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	23	2,33	1,5	0,3	12,3	53	0	0,0	6	6	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>885</b>	<b>85,00</b>	<b>26,4</b>	<b>26,6</b>	<b>117,0</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
<b>Неделя 2</b>												
<b>Обед</b>												
	Маринад овощной	70	4,56	1,0	0,1	6,0	68	2	0,0	21	10	54-22з
	Суп крестьянский	200	4,08	4,5	6,8	21,5	58	5	0,1	150	24	98-17
	Пельмени из оленины с маслом	175/5	67,97	12,4	12,2	48,3	519	12	0,1	133	28	664-96
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,39	5,3	6,8	19,9	58	2	0,1	71	13	349-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	3,00	2,4	0,3	14,4	73	0	0,1	7	10	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	20	2,00	0,8	0,1	6,9	46	0	0,0	3	3	ГОСТ 58233-18
<b>Итого обед:</b>		<b>700</b>	<b>85,00</b>	<b>26,4</b>	<b>26,3</b>	<b>117,0</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,4</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
<b>День 2</b>												
<b>Обед</b>												
	Салат "Нежный" с зеленью	60/1	7,08	0,4	2,5	7,2	31	2	0,0	21	10	97-16
	Суп картофельный с вермешелью	200	7,25	6,7	7,0	20,5	187	4	0,0	124	4	113-17
	Печень тушенная в соусе красном	45/45	26,74	9,4	9,0	13,8	173	2	0,1	97	22	2.111-99
	Картофель отварной	150	18,60	5,3	6,8	19,9	142	2	0,1	71	13	310-17
	Фрукты свежие (яблоко)	115	13,80	0,4	0,4	11,0	52	11	0,1	27	16	338-17
	Напиток из шиповника	200	5,99	0,0	0,0	15,0	106	0	0,0	32	6	388-16
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	3,00	2,4	0,3	14,4	73	0	0,0	7	10	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	25	2,54	1,7	0,3	14,2	58	0	0,0	7	7	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>871</b>	<b>85,00</b>	<b>26,3</b>	<b>26,3</b>	<b>116,0</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
<b>День 3</b>												
<b>Обед</b>												
	Огурцы консервированные, порционно	60	17,45	0,6	3,0	3,2	60	3	0,0	15	17	101-12
	Суп картофельный с горохом, зеленью	200/1	6,76	7,3	9,9	19,5	118	2	0,1	97	38	102-17
	Плов из птицы	150/50	28,52	10,8	12,6	50,6	383	7	0,1	184	3	291-17

	Фрукты свежие (мандарин)	100	23,00	0,4	0,4	9,8	47	7	0,1	16	9	338-17
	Напиток из свежих яблок	200	4,60	4,0	0,0	11,0	102	2	0,0	62	6	342-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	25	2,50	2,0	0,3	12,0	61	0	0,0	6	10	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	22	2,17	1,3	0,2	10,8	51	0	0,0	5	5	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>808</b>	<b>85,00</b>	<b>26,4</b>	<b>26,4</b>	<b>116,9</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
	<b>День 4</b>											
<b>Обед</b>												
	Салат зимний с зеленью	60/1	9,18	0,4	2,5	7,2	31	2	0,0	21	10	134-94
	Борщ с капустой и картофелем, зеленью	200/1	8,84	4,6	7,5	25,9	144	1	0,1	83	5	82-17
	Биточки из минтая с маслом	95/5	29,02	12,4	8,4	19,3	269	4	0,1	158	38	234-17
	Сложный гарнир (фасоль стручковая отварная, пюре картофельное)	30/120	20,80	4,2	7,4	25,7	133	1	0,1	91	14	310-17/315-17
	Напиток брусничный	200	11,56	0,2	0,2	12,0	112	6	0,0	20	1	647-96
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	3,00	2,4	0,3	14,4	73	4	0,0	7	10	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	26	2,60	2,1	0,3	12,5	60	3	0,0	6	10	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>768</b>	<b>85,00</b>	<b>26,3</b>	<b>26,6</b>	<b>117,0</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
	<b>День 5</b>											
<b>Обед</b>												
	Салат "Розовый " из капусты со свеклой	60	4,11	2,5	3,9	5,0	67	0	0,0	31	10	101-16
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,25	7,5	4,7	16	94	0	0	118	28	103-17
	Котлеты из говядины	90	43,56	5,4	7,4	27,0	246	2	0,1	126	21	268-17
	Каша гречневая вязкая	150	8,71	6,6	9,3	25,1	145	2	0,1	63	3	302-17
	Фрукты свежие (яблоко)	100	12,00	0,4	0,4	9,8	47	5	0,0	16	9	338-17
	Напиток лимонный	180	4,74	0,2	0,2	12,0	114	6	0,0	20	1	342-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	25	2,50	2,0	0,3	12,0	61	3	0,0	6	10	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	21	2,13	1,7	0,2	10,1	48	3	0,0	6	6	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>826</b>	<b>85,00</b>	<b>26,3</b>	<b>26,4</b>	<b>116,8</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
	<b>Итого за 10 дней: (обед)</b>		<b>850,00</b>	<b>263,30</b>	<b>264,06</b>	<b>1168</b>	<b>8220</b>	<b>209</b>	<b>3,2</b>	<b>3849</b>	<b>879,4</b>	
	<b>Среднее значения за обед:</b>		<b>85,00</b>	<b>26,3</b>	<b>26,4</b>	<b>116,8</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	

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

Настоящее основное (организованное) двухнедельное меню разработано на основе следующей документации:

1. "Сборник рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур мучных кондитерских и булочных изделий для предприятий общественного питания" под редакцией А.В. Павлов, изд-во "Профикс", г. Санкт-Петербург 2002 год;
7. "Сборник рецептур блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся в общеобразовательных организациях" под редакцией ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены", 2022 год;
8. "Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий" под редакцией В.Т. Лапшиной, изд-во "Хлебпродинформ", г. Москва 2001 год;
9. "Сборник рецептур 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 Главного 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:



Т.Е. Кашафутдинова