



"Согласовано"
Директор МБОУ СОШ № 12
муниципального образования
город Новосибирск
И.В. Ращупкина
"30" Октября 2024 г.



"Утверждено"
Генеральный директор
АО "Комбинат общественного
питания" города Новосибирска
С.А. Тавлеев
"30" Октября 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 Новосибирск
(осенне-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
Неделя 1											
Обед	День 1										
	Салат из белокочанной капусты с зеленью	100/1	2,9	4,0	15,5	63	5	0,0	12	0	45-17
	Суп картофельный с горохом с филе птицы, зеленью	250/10/1	7,2	10,8	17,0	133	8	0,1	112	25	102-17
	Котлеты по-Новосибирски из оленины и филе птицы с маслом	100/10	7,8	7,8	34,0	328	10	0,1	195	27	ТТК№ 3
	Картофель отварной	180	7,3	7,0	21,2	170	2	0,1	85	46	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	40	3,0	0,3	19,7	94	0	0,0	4	2	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	29	2,0	0,4	11,6	58	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		921	30,2	30,3	134,0	952	25	0,3	420	105	
День 2											
Обед											
	Салат "Мозаика" с зеленью	100/1	1,1	3,3	12,0	81	0	0,0	25	6	24-17
	Бош с капустой с картофелем, говядиной, зеленью	250/10/1	8,0	13,9	13,0	173	6	0,1	113	46	82-17
	Плов из птицы	240	15,0	12,0	69,4	446	17	0,1	256	47	291-17
	Сок фруктовый	200	0,7	0,3	5,0	84	1	0,1	19	3	389-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	43	3,3	0,3	21,2	101,0	0	0,0	4	2	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	33	2,2	0,5	13,4	67,0	1	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		878	30,3	30,3	134,0	952	25	0,3	420	106	

День 3											
Обед											
	Салат Витаминный с зеленью (2 вариант)	100/1	1,0	2,0	4,0	67	6	0,0	15	10	86-97
	Суп картофельный с макаронными изделиями, филе птицы, зеленью	250/10/1	7,5	9,5	10,2	222	0	0,1	156	29	103-17
	Котлеты рубленые из щуки	100	10,2	10,2	33,5	225	1	0,1	157	23	234-17
	Каша пшеничная вязкая	180	2,2	7,5	33,0	132	0	0,1	61	23	303-17
	Фрукты свежие	110	0,5	0,5	11,0	52	1	0,0	18	10	338-17
	Компот из свежих яблок	200	4,0	0,0	11,0	102	16	0,0	7	6	342-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	40	3,0	0,3	19,7	94	0	0,0	3	2	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	29	2,0	0,4	11,6	58	1	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		1021	30,4	30,4	134,0	952	25	0,3	420	105	
День 4											
Обед											
	Салат из моркови	100	0,3	2,9	1,8	56	5	0,1	12	8	132-94
	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	6,5	5,8	22,0	107	2	0,1	92	24	96-17
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100	10,0	16,0	30,5	207	3	0,1	126	25	278-17
	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	90/90	8,0	4,0	23,5	280	8	0,0	125	24	8.81-82
	Фрукты свежие	110	0,7	0,7	16,0	54	1	0,0	38	19	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	35	3,0	0,3	19,7	94	0	0,0	3	2	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	21	1,5	0,3	8,4	42,0	1	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		997	30,2	30,2	133,9	952	26	0,3	419	105	
День 5											
Обед											
	Салат зимний	100	0,9	2,2	8,8	80	1	0,0	5	6	134-94
	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250/1	7,4	9,4	17,2	151	9	0,1	106	26	88-17
	Наггетсы из филе птицы	100	10,5	7,9	32,9	319	9	0,1	117	59	326-16
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	7,5	10,3	26,5	186	1	0,1	154	5	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	2,3	0,2	14,8	71	0	0,0	3	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	20	1,3	0,3	7,7	39	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		886	30,3	30,3	133,8	952	25	0,3	420	105	
День 6											
Обед											
	Винегрет овощной	100	1,0	2,1	24,0	75	0	0,0	12	6	20-16

	Суп картофельный с клецками, филе птицы	250/10	7,4	11,6	25,0	155	0	0,1	85	10	108-17
	Фрикадельки из говядины с соусом красным основным	100	16,3	15,2	29,0	428	3	0,1	122	33	280-17
	Рис припущенный	180	0,4	0,4	10,4	52	11	0,1	26	10	305-17
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,8	47	1	0,0	18	10	338-17
	Напиток лимонный	200	1,0	0,0	12,0	84	10	0,0	153	35	646-96
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	2,3	0,2	14,8	71	0	0,0	3	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	20	1,4	0,3	8,0	40	0	0,0	2	1	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		990	30,2	30,2	134,0	952	25	0,3	421	106	
	Неделя 2										
	День 1										
Обед											
	Икра овощная	100	2,6	2,8	13,1	68	5	0,0	12	0	74-17
	Суп крестьянский	250	2,5	3,2	30,0	163	2	0,2	108	4	98-17
	Пельмени "Ямальские" отварные с маслом	200	20,0	21,5	58,0	486	16	0,1	243	79	664-96
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	0,0	11,0	126	1	0,0	52	20	349-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	26	2,3	2,4	11,4	59	1	0,0	3	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	25	1,7	0,3	10,0	50,0	0	0,0	2	1	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		801	30,3	30,2	133,5	952	25	0,3	420	105	
	День 2										
Обед											
	Салат из зеленого горошка	100	2,6	2,9	1,8	56	5	0,0	12	8	50-16
	Щи из свежей капусты с картофелем, филе птицы	250/10	4,2	4,7	21,1	143	6	0,1	89	37	88-17
	Печень по-строгановски	100	9,4	11,0	33,7	388	14	0,1	127	46	2.111-99
	Картофель отварной	180	7,5	10,0	34,8	170	0	0,1	154	5	310-17
	Напиток витаминный	200	2,5	1,2	18,0	75	0	0,0	32	6	473-16
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	33	2,5	0,3	16,2	78,0	0	0,0	3	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	21	1,5	0,3	8,4	42,0	1	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		894	30,2	30,4	134,0	952	26	0,3	420	105	
	День 3										
Обед											
	Салат из свеклы с яблоками с зеленью	100/1	3,2	4,0	11,2	88	4	0,0	45	11	52-07
	Рассольник домашний с филе птицы, зеленью	250/10/1	8,0	7,2	31,0	123	4	0,1	151	24	96-17
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100	12,0	16,2	25,0	436	5	0,1	181	45	294-12
	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,4	0,4	10,4	52	11	0,0	18	10	302-17
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,8	47	1	0,0	18	10	338-17
	Компот из свежих яблок	200	0,6	0,2	4,0	22	0	0,1	3	2	342-17

	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	40	3,9	1,9	28,8	116	0	0,0	4	2	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	33	2,1	0,4	12,7	68	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		1015	30,6	30,7	133,9	952	25	0,3	422	106	
	День 4										
Обед											
	Салат "Нежный" с зеленью	100/1	0,7	5,0	8,0	73	1	0,1	9	7	97-16
	Борщ с капустой и картофелем, зеленью	250/1	2,9	5,0	24,2	164	3	0,0	118	17	82-17
	Биточки из минтая с маслом	100/5	12,7	12,2	27,0	283	8	0,1	146	22	234-17
	Сложный гарнир (пюре картофельное, фасоль отвар.)	150/30	7,3	7,0	21,2	100	2	0,1	74	27	310-17/315-17
	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	11,0	52	10	0,0	16	9	338-17
	Напиток лимонный	200	1,2	0,0	11,0	126	1	0,0	52	20	646-96
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	40	3,0	0,3	19,7	94	0	0,0	4	2	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	30	2,0	0,4	11,9	60	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		1017	30,3	30,3	134,0	952	25	0,3	422	106	
	День 5										
Обед											
	Салат из кукурузы с картофелем, луком зеленым, зеленью	100/1	0,3	2,9	1,8	56	5	0,0	12	8	86-96
	Суп из овощей с филе птицы, зеленью	250/15/1	7,9	7,5	23,0	168	4	0,1	83	17	99-17
	Ёжики из говядины с соусом красным основным	110	8,5	13,1	29,0	237	7	0,1	190	55	299-16
	Макаронные изделия отварные	190	8,0	6,0	22,0	228	4	0,1	96	16	309-17
	Напиток брусничный	200	0,4	0,0	25,9	106	5	0,0	32	6	647-96
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	40	3,0	0,3	19,7	94	0	0,0	4	2	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	31	2,1	0,4	12,5	63,0	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		938	30,2	30,2	133,9	952	25	0,3	420	106	
	День 6										
Обед											
	Салат овощной с яблоками	100	1,6	2,8	14,0	74	2	0,0	25	4	56-07
	Суп-лапша домашняя с филе птицы, зеленью	250/15/1	3,5	10,2	23,0	176	10	0,1	149	30	113-17
	Котлеты "Обские" из щуки с маслом	100/10	14,6	11,1	54,0	306	11	0,1	125	25	164-01
	Рис припущенный с томатом	200	5,0	5,5	8,0	140	2	0,0	100	35	467-96
	Напиток из свежих яблок	200	0,6	0,2	4,0	106	0	0,1	16	9	338-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	40	3,0	0,3	19,7	94	0	0,0	4	2	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	28	2,0	0,3	11,3	56,0	0	0,0	2	1	ГОСТ 26983-15
Итого за обед:		944	30,3	30,4	134,0	952	25	0,3	421	106	
	Итого за 12 дней:		364	364	1606,9	11423	302	3,7	5044	1265	
	Среднее значения за период:		30,3	30,3	133,9	952	25	0,3	420	105	

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

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

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:



Т.Е. Кашафудинова