



**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  
(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 с зеленью	100/1	1,2	3,2	6,3	62	2	0,0	13	9	49-17
	Суп картофельный с горохом, зеленью	250/1	8,0	5,5	21,0	211	12	0,1	112	46	102-17
	Котлеты по-Ноябрьски из оленины и филе птицы	100	12,0	14,0	44,0	268	9	0,1	200	18	ТТК №3
	Пюре картофельное	180	5,2	7,3	19,1	165	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	30	2,4	0,3	14,4	73	0	0,0	7	10	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	29	1,7	0,3	14,2	67	0	0,0	7	7	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>891</b>	<b>30,5</b>	<b>30,6</b>	<b>134,0</b>	<b>952</b>	<b>25</b>	<b>0,3</b>	<b>420</b>	<b>105</b>	
<b>День 2</b>											
<b>Обед</b>											
	Салат из кукурузы с картофелем, зеленью	100/1	0,7	3,2	10	150	1	0,0	9	9	413-03
	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250/1	3,4	2,8	19,2	90	9	0,1	70	30	88-17





<b>Обед</b>	Огурцы консервированные (порциями)	100	2,6	5,0	13	100	3	0,0	20	20	101-12
	Суп картофельный с горохом, зеленью	250/1	8,3	11,8	19,8	147	6	0,1	126	48	102-17
	Плов из птицы	230	10,8	12,8	54,0	426	7	0,1	184	7	291-17
	Фрукты свежие (яблоко)	105	0,5	0,5	10,0	49	7	0,1	16	9	338-17
	Напиток из свежих яблок	200	4,0	0,0	11,0	102	2	0,0	62	6	342-17
	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	1,9	0,2	11,7	55	0	0,0	5	5	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>940</b>	<b>30,5</b>	<b>30,6</b>	<b>133,9</b>	<b>952</b>	<b>25</b>	<b>0,3</b>	<b>420</b>	<b>105</b>	
	<b>День 4</b>										
<b>Обед</b>	Салат зимний	100	2,5	3,5	10,2	52	4	0,0	32	11	134-94
	Борщ с капустой и картофелем, зеленью	250/1	7,3	10,0	25,9	180	8	0,1	90	18	82-17
	Биточки из минтая с маслом	100/5	12,4	8,4	29,2	327	6	0,1	158	38	234-17
	Сложный гарнир (фасоль стручковая отварная, пюре картофельное)	30/150	4,5	8,0	32,0	160	1	0,1	108	22	310-17/315-17
	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	21	1,3	0,2	10,3	48	0	0,0	5	5	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>887</b>	<b>30,6</b>	<b>30,6</b>	<b>134,0</b>	<b>952</b>	<b>25</b>	<b>0,3</b>	<b>420</b>	<b>105</b>	
	<b>День 5</b>										
<b>Обед</b>	Салат "Розовый " из капусты со свеклой	100	3,5	4,0	10,0	112	1	0,0	42	15	101-16
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/1	9,4	5,2	20	118	2	0	120	29	103-17
	Котлеты из говядины	100	6,8	11,0	30,4	280	2	0,1	126	30	268-17
	Каша гречневая вязкая	180	7,0	9,3	30,0	174	2	0,1	86	6	302-17
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	5	0,0	16	9	338-17
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	12,0	114	6	0,0	20	1	342-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	25	2,0	0,3	12,0	61	0	0,0	6	10	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	20	1,2	0,2	9,8	46	0	0,0	5	5	ГОСТ 26983-15
<b>Итого обед:</b>		<b>976</b>	<b>30,5</b>	<b>30,6</b>	<b>133,9</b>	<b>952</b>	<b>18</b>	<b>0,3</b>	<b>420</b>	<b>105</b>	
	<b>Итого за 10 дней: (обед)</b>		<b>304,94</b>	<b>306,14</b>	<b>1340</b>	<b>9520</b>	<b>242</b>	<b>3,1</b>	<b>4199</b>	<b>1051</b>	

Среднее значения за обед:		30,49	30,61	134,0	952	24	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:

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 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