

"Согласовано"

И.о.директора МБОУ СОШ № 10  
с УИФ и ТД  
муниципального образования  
город Ноябрьск

Е.Н.Бурлака

" " 2024 г.

"Утверждено"

Генеральный директор  
АО "Комбинат общественного  
питания" города Ноябрьска

И.А.Гавдеев

" 30 " 09 2024 г.



**Основное (организованное) двухнедельное меню**

**завтраков 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  
(осенне-зимний период 2024-2025 учебного года)

Прием пищи	Наименование	Выход, гр.	Цена, руб.	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>												
Завтрак												
	Бутерброд с сыром	20/10/30	21,66	4,0	6,0	14,0	154	0	0,0	96	5	03-17
	Каша молочная "Дружба" с маслом	165/5	13,35	12,6	11,5	21,9	210	1	0,2	136	39	93-04
	Фрукты свежие	100	12,00	0,4	0,4	9,8	47	12	0,1	27	16	338-17
	Какао с молоком	200	10,76	0,2	1,0	25,0	118	2	0,0	14	2	382-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	25	2,23	1,9	0,2	12,3	59	0	0,0	2	1	ГОСТ 27844-88
<b>Итого завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>60,00</b>	<b>19,1</b>	<b>19,1</b>	<b>83,0</b>	<b>588</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	
<b>День 2</b>												
Завтрак												
	Салат из зеленого горошка, зелень	60/1	11,73	1,4	3,0	3,5	50	4	0,0	75	10	50-16
	Кнели из оленины с соусом красным основным	90	35,11	9,1	9,4	25,7	215	11	0,2	120	46	54-46-м-22
	Макаронные изделия отварные	160	7,54	5,8	6,5	22,0	180	0	0,1	67	4	309-17
	Чай фруктовый с яблоками	200	2,54	0,0	0,0	15,0	60	0	0,0	11	1	54-34-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	35	3,08	2,7	0,2	17,3	82	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
<b>Итого завтрак:</b>		<b>546</b>	<b>60,00</b>	<b>19,0</b>	<b>19,1</b>	<b>83,5</b>	<b>588</b>	<b>15</b>	<b>0,3</b>	<b>275</b>	<b>63</b>	
<b>День 3</b>												



	Винегрет овощной с зеленью	60/1	1,1	0,1	5,4	68	0	0,0	9	4	20-16
	Суп картофельный с клецками, филе птицы, зеленью	200/10/1	4,2	3,6	23,6	80	0	0,0	65	7	108-17
	Фрикадельки из говядины с соусом красным основным	90	9,5	16,0	27,3	216	1	0,1	68	25	280-17
	Рис припущенный	150	5,4	5,1	23,5	170	0	0,1	63	3	305-17
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	1,8	56	10	0,1	19	11	338-17
	Напиток лимонный	200	0,7	0,3	5,0	84	10	0,0	153	35	646-96
	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	27	1,8	0,4	10,8	54	0	0,0	5	2	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>894</b>	<b>26,3</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>Неделя 2</b>											
<b>День 1</b>											
Обед											
	Икра овощная	65	1,4	3,0	3,5	40	2	0,0	30	10	74-17
	Суп крестьянский с зеленью	200/1	4,8	7,5	29,6	175	5	0,1	127	32	98-17
	Пельмени "Ямальские" отварные с маслом	190	16,6	15,4	47,0	394	14	0,2	212	40	664-96
	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	25	1,9	0,2	12,3	59	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	24	1,6	0,3	9,6	48	0	0,0	4	2	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>705</b>	<b>26,3</b>	<b>26,4</b>	<b>117,0</b>	<b>822</b>	<b>21,0</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
<b>День 2</b>											
Обед											
	Салат из зеленого горошка, зелень	60/1	1,4	3,0	3,5	50	4	0,0	75	10	50-16
	Щи из свежей капусты с картофелем, филе птицы, зеленью	200/15/1	6,6	6,9	21,5	178	2	0,1	83	25	88-17
	Печень по-строгановски	90	8,6	9,2	29,2	206	12	0,1	97	22	2.111-99
	Картофель отварной	150	5,2	6,6	18,9	142	1	0,1	91	22	310-17
	Напиток витаминный	200	0,0	0,0	15,0	106	0	0,0	32	6	473-16
	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	23	1,6	0,3	9,2	46	2	0,0	4	1	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>775</b>	<b>26,4</b>	<b>26,3</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>											
Обед											
	Салат из свеклы с яблоками и зеленью	60/1	1,4	3,0	3,5	40	1	0,0	30	10	52-17
	Рассольник домашний с филе птицы, зеленью	200/10/1	3,8	4,4	13,6	124	2	0,1	115	15	96-17
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90	4,6	8,6	17,3	189	2	0,1	119	23	294-12
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	9,3	25,1	145	2	0	91	21	302-17

	Фрукты свежие	120	0,4	0,4	9,8	47	2	0,0	16	9	338-17
	Компот из свежих яблок	200	4,0	0,0	11,0	102	9	0,0	7	6	342-17
	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	26	2,6	0,3	17,1	81	3	0,0	4	2	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>893</b>	<b>26,5</b>	<b>26,3</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>										
Обед											
	Салат "Нежный" с зеленью	60/1	0,4	4,1	7,2	31	2	0,0	21	10	97-16
	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, зеленью	200/10/1	4,3	7,0	25,9	144	1	0,1	83	5	82-17
	Биточки из минтая	90	11,8	8,4	20,1	254	2	0,1	14	10	234-17
	Сложный гарнир (пюре картофельное, фасоль отвар.)	120/30	4,2	5,7	20,5	124	1	0,1	91	14	310-17/315-17
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	3	0,0	16	9	338-17
	Напиток лимонный	200	0,7	0,3	5,0	84	10	0,0	153	35	646-96
	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	22	1,5	0,3	8,8	44	2	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>869</b>	<b>26,3</b>	<b>26,5</b>	<b>117,0</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>383</b>	<b>87</b>	
	<b>День 5</b>										
Обед											
	Салат из кукурузы с яйцом	60	1,7	3,4	8,20	98	1	0,0	37	9	413-03
	Суп из овощей с филе птицы, зеленью	200/15/1	8,2	7,4	21,0	88	3	0,0	94	24	99-17
	Ёжики из говядины с соусом красным основным	100	6,5	9,8	23,2	229	9	0,1	164	48	299-16
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,1	23,7	155	1	0,1	63	3	309-17
	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	23	1,6	0,3	9,2	46	2	0,0	4	1	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>784</b>	<b>26,6</b>	<b>26,5</b>	<b>117,0</b>	<b>822</b>	<b>22</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
	<b>День 6</b>										
Обед											
	Салат овощной с яблоками, зеленью	60/1	0,7	2,0	6,6	42	1	0,1	9	9	56-07
	Суп-лапша домашняя с филе птицы, зеленью	200/10/2	4,4	7,4	10,7	146	0	0,0	108	11	113-17
	Котлеты "Обские" из щуки	90	11,8	11,7	9,2	202	1	0,1	197	39	164-01
	Рис припущенный с томатом	150	3,2	4,2	20,8	112	0	0,1	16	10	467-96
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0,0	16	9	338-17
	Напиток из яблок	200	0,4	0,0	25,9	106	5	0,0	32	6	388-16
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	40	3,4	0,3	22,0	107	4	0,0	4	2	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	30	2,1	0,4	12,0	60	2	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15

Итого за обед:		883	26,4	26,4	117,0	822	20	0,3	385	88	
	Итого за 12 дней:		317	317	1404	9865	249	4	4615	1052	
	Среднее значения за период:		26,4	26,4	117,0	822	21	0,3	385	88	

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

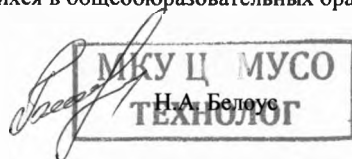
Настоящее основное (организованное) двухнедельное меню разработано на основе следующей документации:

1. "Сборник 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 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:



"Согласовано"

И.о.директора МБОУ СОШ № 10  
с УИФ и ТД  
муниципального образования  
город Ноябрьск

Е.Н.Бурлака

" " 2024 г.

"Утверждено"

Генеральный директор  
АО "Комбинат общественного  
питания" города Ноябрьска

С.А.Тавлсеев

"30" 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  
(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
<b>Неделя 1</b>											
Обед	<b>День 1</b>										
	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60/1	0,7	1,9	3,8	38	2	0,0	13	9	45-17
	Суп картофельный с горохом, филе птицы, зеленью	200/10/1	7,1	2,6	19,6	196	10	0,1	97	37	102-17
	Котлеты по-Ноябрьски из оленины и филе птицы с маслом	90/5	8,4	14,5	29,3	192	8	0,1	166	13	ТТК № 3
	Картофель отварной	150	5,2	6,6	18,9	142	1	0,1	91	22	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	35	3,0	0,3	19,7	94	0	0,0	3	2	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	27	1,8	0,4	10,8	54	0	0,0	5	2	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>779</b>	<b>26,3</b>	<b>26,3</b>	<b>117,0</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
<b>День 2</b>											
Обед											
	Салат "Мозаика" с зеленью	60/1	1,4	2,7	3,1	60	3	0,0	32	13	94-16
	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, зеленью	200/15/1	4,5	7,9	27,6	154	7	0,1	83	24	82-17
	Плов из птицы	200	14,5	14,9	49,3	361	10	0,1	244	44	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	40	3,4	0,3	22,0	107	0	0,0	4	2	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	27,6	1,8	0,3	10,0	56	0	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>745</b>	<b>26,3</b>	<b>26,4</b>	<b>117,0</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	

День 3											
Обед											
	Салат Витаминный с зеленью (2 вариант)	60/1	0,7	2,0	2,0	42	1	0,0	9	9	49-17
	Суп картофельный с макаронными изделиями, филе птицы, зеленью	200/10/1	2,1	4,7	42	179	0	0	118	29	103-17
	Котлеты рубленые из щуки с маслом	90/5	10,6	12,3	19,8	215	0	0,2	198	23	234-17
	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,3	15,5	110	0	0,0	27	6	303-17
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	2,0	56	0	0,0	19	11	338-17
	Компот из свежих яблок	200	4,0	0,0	11,0	102	17	0,0	7	6	342-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	2,3	0,2	14,8	71	3	0,0	3	2	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	25,4	1,6	0,3	9,8	47	0	0,0	3	1	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>872</b>	<b>26,3</b>	<b>26,3</b>	<b>117,0</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>384</b>	<b>87</b>	
День 4											
Обед											
	Салат из моркови	60	0,6	3,0	3,2	38	3	0	15	17	132-94
	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	5,8	4,3	19,0	146	2	0,2	123	36	96-17
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90	11,1	12,3	24,5	225	7	0,1	184	3	278-17
	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	90/75	3,5	5,4	27,1	103	0	0,0	18	17	8.81-82
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	1,8	56	0	0,0	19	11	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	26	1,6	0,3	9,6	48	2	0,0	4	2	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>897</b>	<b>26,3</b>	<b>26,3</b>	<b>116,9</b>	<b>822</b>	<b>19</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>89</b>	
День 5											
Обед											
	Салат зимний	60	0,5	3,0	1,5	55	1	0,0	3	2	19-17
	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	200/1	6,2	9,3	25,0	102	4	0,1	160	23	88-17
	Наггетсы из филе птицы	100	10,5	8,6	23,2	319	9	0,1	122	51	326-16
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,4	5,1	23,7	155	1	0,1	63	3	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	20	1,5	0,2	9,8	47	0	0,0	3	2	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	19	1,9	0,2	7,6	38	1	0,0	2	1	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>755</b>	<b>26,4</b>	<b>26,4</b>	<b>116,7</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
День 6											
Обед											
	Винегрет овощной с зеленью	60/1	1,1	0,1	5,4	68	0	0,0	9	4	20-16

	Суп картофельный с клецками, филе птицы, зеленью	200/10/1	4,2	3,6	23,6	80	0	0,0	65	7	108-17
	Фрикадельки из говядины с соусом красным основным	90	9,5	16,0	27,3	216	1	0,1	68	25	280-17
	Рис припущенный	150	5,4	5,1	23,5	170	0	0,1	63	3	305-17
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	1,8	56	10	0,1	19	11	338-17
	Напиток лимонный	200	0,7	0,3	5,0	84	10	0,0	153	35	646-96
	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	27	1,8	0,4	10,8	54	0	0,0	5	2	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>894</b>	<b>26,3</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>Неделя 2</b>											
<b>День 1</b>											
Обед											
	Икра овощная	65	1,4	3,0	3,5	40	2	0,0	30	10	74-17
	Суп крестьянский с зеленью	200/1	4,8	7,5	29,6	175	5	0,1	127	32	98-17
	Пельмени "Ямальские" отварные с маслом	190	16,6	15,4	47,0	394	14	0,2	212	40	664-96
	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	25	1,9	0,2	12,3	59	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	24	1,6	0,3	9,6	48	0	0,0	4	2	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>705</b>	<b>26,3</b>	<b>26,4</b>	<b>117,0</b>	<b>822</b>	<b>21,0</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
<b>День 2</b>											
Обед											
	Салат из зеленого горошка, зелень	60/1	1,4	3,0	3,5	50	4	0,0	75	10	50-16
	Щи из свежей капусты с картофелем, филе птицы, зеленью	200/15/1	6,6	6,9	21,5	178	2	0,1	83	25	88-17
	Печень по-строгановски	90	8,6	9,2	29,2	206	12	0,1	97	22	2.111-99
	Картофель отварной	150	5,2	6,6	18,9	142	1	0,1	91	22	310-17
	Напиток витаминный	200	0,0	0,0	15,0	106	0	0,0	32	6	473-16
	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	23	1,6	0,3	9,2	46	2	0,0	4	1	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>775</b>	<b>26,4</b>	<b>26,3</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>											
Обед											
	Салат из свеклы с яблоками и зеленью	60/1	1,4	3,0	3,5	40	1	0,0	30	10	52-17
	Рассольник домашний с филе птицы, зеленью	200/10/1	3,8	4,4	13,6	124	2	0,1	115	15	96-17
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90	4,6	8,6	17,3	189	2	0,1	119	23	294-12
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	9,3	25,1	145	2	0	91	21	302-17
	Фрукты свежие	120	0,4	0,4	9,8	47	2	0,0	16	9	338-17



	Компот из свежих яблок	200	4,0	0,0	11,0	102	9	0,0	7	6	342-17
	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	26	2,6	0,3	17,1	81	3	0,0	4	2	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>893</b>	<b>26,5</b>	<b>26,3</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>										
Обед											
	Салат "Нежный" с зеленью	60/1	0,4	4,1	7,2	31	2	0,0	21	10	97-16
	Борщ с капустой и картофелем, говядиной, зеленью	200/10/1	4,3	7,0	25,9	144	1	0,1	83	5	82-17
	Биточки из минтая	90	11,8	8,4	20,1	254	2	0,1	14	10	234-17
	Сложный гарнир (пюре картофельное, фасоль отвар.)	120/30	4,2	5,7	20,5	124	1	0,1	91	14	310-17/315-17
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	3	0,0	16	9	338-17
	Напиток лимонный	200	0,7	0,3	5,0	84	10	0,0	153	35	646-96
	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	22	1,5	0,3	8,8	44	2	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>869</b>	<b>26,3</b>	<b>26,5</b>	<b>117,0</b>	<b>822</b>	<b>21</b>	<b>0,3</b>	<b>383</b>	<b>87</b>	
	<b>День 5</b>										
Обед											
	Салат из кукурузы с яйцом	60	1,7	3,4	8,20	98	1	0,0	37	9	413-03
	Суп из овощей с филе птицы, зеленью	200/15/1	8,2	7,4	21,0	88	3	0,0	94	24	99-17
	Ёжики из говядины с соусом красным основным	100	6,5	9,8	23,2	229	9	0,1	164	48	299-16
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,1	23,7	155	1	0,1	63	3	309-17
	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	23	1,6	0,3	9,2	46	2	0,0	4	1	ГОСТ 26983-15
<b>Итого за обед:</b>		<b>784</b>	<b>26,6</b>	<b>26,5</b>	<b>117,0</b>	<b>822</b>	<b>22</b>	<b>0,3</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	
	<b>День 6</b>										
Обед											
	Салат овощной с яблоками, зеленью	60/1	0,7	2,0	6,6	42	1	0,1	9	9	56-07
	Суп-лапша домашняя с филе птицы, зеленью	200/10/2	4,4	7,4	10,7	146	0	0,0	108	11	113-17
	Котлеты "Обские" из щуки	90	11,8	11,7	9,2	202	1	0,1	197	39	164-01
	Рис припущенный с томатом	150	3,2	4,2	20,8	112	0	0,1	16	10	467-96
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	7	0,0	16	9	338-17
	Напиток из яблок	200	0,4	0,0	25,9	106	5	0,0	32	6	388-16
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	40	3,4	0,3	22,0	107	4	0,0	4	2	ГОСТ 58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минерал. смесью	30	2,1	0,4	12,0	60	2	0,0	3	2	ГОСТ 26983-15

Итого за обед:		883	85,00	26,4	26,4	117,0	822	20	0,3	385	88
	Итого за 12 дней:		1020,00	317	317	1404	9865	249	4	4615	1052
	Среднее значения за период:		85,00	26,4	26,4	117,0	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:

