



"Согласовано"
Директор МАОУ СОШ №2
муниципального образования
города Ноябрьска
И. Л. Гребнева
" " " 2024 г.



"Утверждаю"
Генеральный директор
АО "Комбинат общественного
питания" города Ноябрьска
С.А.Тавлеев
" " " 2024 г.

Основное двухнедельное меню
горячего питания для детей в муниципальных
общеобразовательных учреждениях г. Ноябрьска
в период летних пришкольных лагерей на июнь 2024 года
(для детей 12 лет и старше).

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев., гр.	Эн.цен., ккал.	С, мг	Са, мг	Мg,мг	Fe, мг	№ рецеп- туры
Завтрак											
	Бутерброд с сыром	20/10/30	4,70	8,9	15,8	167	0	90	6	0	03-17
	Каша "Дружба" с маслом	250	9,50	7,2	9,4	170	9	58	14	2	175-17
	Фрукты свежие (нектарин)	100	1,40	2,0	21,5	108	9	34	22	2	338-17
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	3,2	20,0	110	0	115	30	1	379-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	4,1	1,9	29,1	125	0	3	3,3	0	p58233-18
Итого за завтрак:		660	22,9	23,2	95,8	680,0	18,0	300,0	75,3	5,0	
Обед											
	Салат из свежих помидоров, зелень	100/1	1,4	0,2	9,2	82	8	24	13	1	23-17
	Суп картофельный с горохом, гренками, зеленью	250/20/2	8,3	7,0	14,6	140	8	95	30	2	102-17
	Рулет из говядины паровой	100	9,1	13,0	12,0	200	7,0	114	28	3	459-04
	Пюре картофельное	180	3,2	8,2	18,0	128	0,1	109	13	0	312-17
	Компот из груш	200	0,0	0,0	26,0	106	0	32	6	0	342-17
	Пирожки печеные с вишней	60	2,6	1,1	9,6	90	1	36	5	0	406-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	4,1	1,9	29,1	125	0	3,3	3,3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	35	2,4	0,6	15,7	81	0,0	7,0	6	0	26983-15
Итого за обед:		998	31,1	32,0	134,2	952,0	25	420	104	6	
Итого за день:			54,0	55,2	230,0	1632,0	43	720	180	11	
	День 2										
Завтрак											
	Маринад овощной со свеклой, зеленью	100/1	1,2	3,2	0,2	81	5,0	19	18	1	54-22
	Котлеты рубленые из филе индейки	100	5,7	8,9	15,1	210	2,6	143	18	3	460-96

	Макаронные изделия отварные	180	6,2	5,8	22,0	92	0,1	90	15	1	309-17
	Соус томатный	50	1,4	2,0	10,0	55	0,1	25	13	0	540-96
	Чай с лимоном	200/7	2,3	0,9	9,1	60	5,0	14	2	0	377-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	45	3,7	1,7	26,2	113	0	3	3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	30	2,0	0,5	13,4	69	0,0	6,0	5	0	26983-15
Итого за завтрак:		713	22,5	23,0	96,0	680	13	300	75	5	
Обед											
	Салат из свежих огурцов, зелень	100/1	1,4	0,2	9,2	82	8	24	13	1	20-17
	Суп-лапша с картофелем, зеленью	250/2	5,6	12,3	19,2	249	1	140	37	1	148-04
	Вок "Говядина с овощами"	280/5	14,8	16,8	20,2	229	6	141	9	2	154-16
	Фрукты свежие (киви)	100	2,0	0,4	9,1	60	6,0	20	12	2	338-17
	Напиток из шиповника	200	1,2	0,0	31,6	126	4	85	25	0	388-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	4,1	1,9	29,1	125	0	3,3	3,3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	35	2,4	0,6	15,7	81	0,0	7,0	6	0	26983-15
Итого за обед:		1023	31,5	32,2	134,1	952	25	420	105	6	
Итого за день:			54,0	55,2	230,1	1631,9	38	720	180	11	
День 3											
Завтрак											
	Помидоры свежие (порционно)	100	1,0	0,0	0,0	44	4,0	29	18	0	71-17
	Котлеты любительские из минтая	100	6,1	11,2	14,6	120	7	157	7	1	325-96
	Картофель отварной с маслом	180/10	6,1	8,7	12,8	150	7	79	21	1	310-17
	Фрукты свежие (груша)	100	1,0	0,0	14,4	102	0	25	20	2	ГОСТ
	Чай со смородиной	200	2,4	0,9	16,5	82	0,0	1	1	0	54-6-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	45	3,7	1,7	24,0	113	0	3	3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	30	2,0	0,5	13,4	69	0,0	6,0	5	0	26983-15
Итого за завтрак:		765	22,3	23,0	95,7	680	18	300	75	5	
Обед											
	Салат "Полонинский" с зеленью	100/1	1,0	2,0	5,0	70	1	30	25	1	24-04
	Борщ с капустой и картофелем, зеленью	250/2	4,0	9,4	17,8	152	2	125	16	1	82-17
	Плов из птицы	280	14,2	10,9	17,2	239	1	155	12	1	291-17
	Сок фруктовый	200	4,0	7,0	40,2	225	15	80	32	1	349-17
	Кондитерское изделие	20	2,0	0,4	9,1	60	6,0	20	12	2	338-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	4,1	1,9	29,1	125	0	3,3	3,3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	35	2,4	0,6	15,7	81	0,0	7,0	6	0	26983-15
Итого за обед:		1018	31,7	32,2	134,1	952	25	420	106	6	
Итого за день:			54,0	55,2	229,8	1632	43	720	181	11	
День 4											
Завтрак											
	Ассорти овощное (порционно)	100	1,0	3,2	0,2	58	2,0	29	20	1	71-17
	Тефтели из говядины паровые с соусом красным	120	13,5	15,1	21,6	241	10	126	28	4	278-17

	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,9	0,5	10,0	83	5	131	15	0	302-17
	Какао с молоком	200	1,4	2,0	24,4	116	1,0	5	4	0	382-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	45	3,7	1,7	26,2	113	0	3	3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	30	2,0	0,5	13,4	69	0,0	6,0	5	0	26983-15
Итого за завтрак:		675	22,5	23,0	95,8	680	18	300	75	5	
Обед											
	Салат "Розовый" с зеленью	100/1	0,8	5,0	10,0	75	6	30	25	0	101-16
	Уха ростовская (минтай) с зеленью	250/2	7,3	7,2	10,0	137	4	161	21	1	102-16
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	7,0	9,2	15,0	180	4	98	11	1	277-16
	Картофель по-деревенски	180	5,5	7,1	13,0	135	3	80	11	1	259-17
	Фрукты свежие (слива)	100	0,2	0,0	6,0	42	5,0	19	12	0	338-17
	Компот из вишней	200	4,0	1,2	33,0	166	3	22	16	3	54-6-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	4,1	1,9	29,1	125	0	3,3	3,3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	40	2,7	0,7	18,0	92	0,0	7,0	6	0	26983-15
Итого за обед:		1023	31,6	32,3	134,1	952	25	420	105	6	
Итого за день:			54,1	55,3	229,9	1632	43	720	180	11	
	День 5										
Завтрак											
	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	1,5	0,2	10,0	92	5	22	25	0	63-16
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	200/35	14,9	20,6	18,5	275	13	250	30	2	223-17
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,0	13,0	71	0,0	19	12	2	338-17
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60	0,0	0	0	1	376-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	45	3,7	1,7	26,2	113	0	3	3	0	26983-15
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	30	2,0	0,5	13,4	69	0,0	6,0	5	0	
Итого за завтрак:		710	22,5	23,0	96,1	680	18	300	75	5	
Обед											
	Салат из фасоли с томатом, зеленью	100/1	1,0	0,1	15,6	85	8	38,0	15	1	87-16
	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250/2	7,2	6,7	8,0	260	1	90,0	25	1	88-17
	Ёжики с соусом красным	110	9,2	15,6	39,0	245	6	173	38	3	299-16
	Макаронные изделия отварные	180	6,2	6,3	22,0	92	0,1	90	15	1	309-17
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	1,3	4,7	64	10	19,0	3	0	349-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	4,1	1,9	29,1	125	0	3,3	3,3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	35	2,4	0,6	15,7	81	0,0	7,0	6	0	26983-15
Итого за обед:		928	31,7	32,5	134,1	952	25	420	105	6	
Итого за день:			54,2	55,5	230,2	1632	43	720	180	11	
Неделя 2											
	День 1										
Завтрак											
	Бутерброд с сыром	20/10/30	4,7	8,9	15,8	167	0	90	6	0	03-17

	Каша пшеничная молочная с маслом	250	10,5	9,2	21,2	238	17	73	24	2	173-17
	Фрукты свежие (нектарин)	100	0,4	0,0	12,6	52	1,0	19	12	2	338-17
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,2	20,0	110	0	115	30	1	379-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	45	3,7	1,7	26,2	113	0	3	3	0	26983-15
Итого за завтрак:		655	22,5	23,0	95,8	680	18	300	75	5	
Обед											
	Салат из свежих огурцов, зелень	100/1	1,4	0,2	9,2	62	7	11	12	1	20-17
	Борщ с капустой и картофелем, зеленью	250/2	3,7	9,0	12,0	150	4	113	36	2	82-17
	Наггетсы из филе птицы	110	12,7	15,3	10,0	162	5	167	18	1	326-16
	Картофель отварной, фасоль стручковая	180	0,8	3,0	15,8	122	0	55	22	2	51-16/186-1
	Напиток витаминный	200	4,0	1,2	33,0	160	2	30	3	0	473-16
	Пирожки печеные с яблоками	60	2,4	1,0	9,0	90	7	34	5	0	406-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	4,1	1,9	29,1	125	0	3,3	3,3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	35	2,4	0,6	15,7	81	0,0	7,0	6	0	26983-15
Итого за обед:		988	31,50	32,20	134	952	25	420	105	6	
Итого за день:			54,0	55,2	230	1632	43	720	180	11	
	День 2										
Завтрак											
	Помидоры свежие (порционно)	100	4,7	8,9	15,8	66	8	19	18	1	71-17
	Омлет с сыром, маслом	200/5	10,6	9,7	6,8	367	10	252	36	2	211-17
	Фрукты свежие (киви)	100	0,1	0,2	9,2	25	0,0	19	12	2	338-17
	Чай со смородиной	200	1,4	2,0	24,4	40	0,0	1	1	0	54-6-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	45	3,7	1,7	26,2	113	0	3	3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	30	2,0	0,5	13,4	69	0,0	6,0	5	0	26983-15
Итого за завтрак:		680	22,5	23,0	95,8	680	18	300	75	5	
Обед											
	Салат из белокочанной капусты с зеленью	100/1	0,9	0,9	20,0	85	12	33	17	1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	250/2	9,0	9,0	8,0	146	6	142	13	1	103-17
	Зразы рубленые из говядины	100	8,9	11,6	9,0	240	5	141	18	1	274-17
	Вок "Рис с овощами"	180	6,0	8,0	24,3	160	0	91	28	1	276-16
	Компот из кураги	200	0,2	0,2	27,9	115	2	3,0	20	2	348-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	4,1	1,9	29,1	125	0	3,3	3,3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	35	2,4	0,6	15,7	81	0,0	7,0	6	0	26983-15
Итого за обед:		918	31,50	32,2	134,0	952	25	420	105	6	
Итого за день:			54,00	55,2	229,8	1632	43	721	180	12	
	День 3										
Завтрак											
	Огурцы свежие (порционно)	100	0,6	0,0	1,0	11	7	41	20	0	71-17
	Котлеты "Сурские" из минтая	120	12,8	12,6	21,2	280	9	139	32	4	281-01
	Пюре картофельное	180	3,2	8,2	18,0	128	0,1	109	13	1	312-17
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,0	16,0	56	2,0	1	1	0	377-17

	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	3,7	1,7	26,2	113	0	3	3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	40	2,7	0,7	18,0	92	0,0	7,0	6	0	26983-15
Итого за завтрак:		697	23,2	23,2	100,4	680	18	300	75	5	
Обед											
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем, зелень	100/1	1,0	3,2	10,0	52	7	41	20	1	27-17
	Рассольник ленинградский, зелень	250/2	5,4	5,7	9,0	123	4	62,0	13	1	96-17
	Биточки паровые из говядины с соусом красным	120	8,2	10,2	17,4	294	5	55	11	1	281-17
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,0	8,7	10,0	83	2	85	18	2	302-17
	Фрукты свежие (черешня)	100	0,2	0,0	8,0	56	1,0	19	12	1	338-17
	Компот из свежих яблок	200	4,5	1,7	30,8	138	6	147,0	22	0	342-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	4,1	1,9	29,1	125	0	3,3	3,3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	35	2,4	0,6	15,7	81	0,0	7,0	6	0	26983-15
Итого за обед:		1038	30,8	32,0	130,0	952	25	420	105	6	
Итого за день:			54,0	55,2	230,4	1632	43	720	180	11	
	День 4										
Завтрак											
	Икра овощная с зеленью	100/1	1,0	0,0	1,0	24	2	25,0	7	0	74-17
	Гуляш из филе птицы	120	8,8	14,1	10,9	287	16	175	44	3	311-16
	Макаронные изделия отварные	180	6,2	6,3	22,0	92	0,1	90	15	1	309-17
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	60	0,0	0	0	1	376-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	4,1	1,9	29,1	125	0	3,3	3,3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	40	2,7	0,7	18,0	92	0,0	7,0	6	0	26983-15
Итого за завтрак:		691	22,8	23,0	96,0	680	18	300	75	5	
Обед											
	Салат из сырых овощей с зеленью	100/1	1,5	3,1	9,0	85	9	19	18	1	29-17
	Суп крестьянский, зелень	250/2	10,5	13,6	8,6	150	7	132,0	23	1	38-16
	Азу из говядины	280	11,0	13,0	27,7	322	4	154,0	18	2	402-96
	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,4	0,0	10,0	52	1,0	19	12	1	338-17
	Напиток из смородины	200	1,2	0,0	31,6	126	4	85	25	1	647-96
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	4,1	1,9	29,1	125	0	3,3	3,3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	40	2,7	0,7	18,0	92	0,0	7,0	6	0	26983-15
Итого за обед:		1023	31,4	32,3	134,0	952	25	420	105	6	
Итого за день:			54,2	55,3	230,0	1632	43	720	180	11	
	День 5										
Завтрак											
	Помидоры свежие (порционно)	100	0,6	0,9	2,0	40	5	41	20	0	71-17
	Биточки по-Ноябрьски из оленины и птицы	100	7,0	8,9	10,7	157	8	135	19	0	ТТК
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	7,0	9,0	6,0	190	5	95	15	3	321-17
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,0	13,0	71	0,0	19	12	2	338-17
	Чай с шиповником	200	1,4	2,0	24,4	40	0,0	1	1	0	ТТК-39

	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	45	3,7	1,7	26,2	113	0	3	3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	30	2,0	0,5	13,4	69	0,0	6,0	5	0	26983-15
Итого за завтрак:		755	22,1	23,0	95,7	680	18	300	75	5	
Обед											
	Салат зеленый с огурцом, зеленью	100/1	0,6	0,7	1,4	55	4	24	13	1	48-16
	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	250/2	3,2	2,4	9,3	125	4	99,0	4	0	88-17
	Минтай тушеный с овощами	120	3,3	6,4	17,7	230	6	102,0	25	2	244-12
	Рис припущенный	180	12,0	16,0	16	169	0	103,0	25	1	305-17
	Кондитерское изделие	20	2,0	3,0	12,0	22	3	80	4	1	ГОСТ
	Сок фруктовый	200	4,0	1,2	33,0	145	8	2,0	25	1	389-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	4,1	1,9	29,1	125	0	3,3	3,3	0	p58233-18
	Хлеб "Дарницкий" с витаминно-минеральной смесью	35	2,4	0,6	15,7	81	0,0	7,0	6	0	26983-15
Итого за обед:		958	31,6	32,2	134,1	952	25	420	105	6	
Итого за день:			53,7	55,2	229,8	1632	43	720	180	11	
Среднее значения за период (завтрак):			23	23	96	680	18	300	75	5	
Среднее значения за период (обед):			31	32	134	952	25	420	105	6	
Среднее значения за период (завтрак+обед):			54,0	55,2	230,0	1632	42	720,3	180	11	

Средняя энергетическая ценность завтраков комплексного меню составляет **680 ккал**
Средняя энергетическая ценность обедов комплексного меню составляет **952ккал**

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 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.