

	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	38	2,8	0,3	18,5	88	0	0,0	2,0	1,0	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		638	21,7	21,6	95,5	680	19	0,2	300	75	
	День 3										
Завтрак											
	Салат из свеклы с сыром	100	2,0	3,0	13	55	6	0,1	25	5	50-17
	Ёжики из говядины с соусом томатным	100	10,9	10,5	24	284	8	0,0	177	22	299-16
	Пюре картофельное	180	5,6	6,7	25	173	2	0,1	81	44	312-17
	Чай с молоком	200	0,2	1,0	15,0	81	2	0,0	14	2	378-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	37	2,8	0,3	18,2	87	0	0,0	3	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		617	21,5	21,5	95,5	680	18	0,2	300	75	
	День 4										
Завтрак											
	Салат овощной с яблоками, зеленью	100/1	1,6	2,6	5	89	6	0,1	34	21	56-17
	Медальоны "Северный колорит" из оленины	100	13,8	13,0	52	267	0	0,1	179	29	ТТК № 6
	Каша гречневая вязкая	180	3,5	4,8	8	164	10	0,0	71	22	303-17
	Чай с брусникой	200	0,2	1,0	15,0	82	2	0,0	14	2	54-9г-22
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	33	2,5	0,3	16,2	78	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		614	21,6	21,7	95,4	680	18	0,2	300	76	
	День 5										
Завтрак											
	Салат из кукурузы с яйцом, зеленью	100	3,9	4,8	16	76	5	0,0	18	9	413-03
	Печень, тушенная в соусе красном основном	100	7,5	9,7	32	285	9	0,1	219	35	408-96
	Картофель отварной	180	7,3	7,0	21	170	2	0,1	55	27	310-17
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	7,0	60	3	0,0	5	4	376-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	38	2,9	0,2	18,8	89	0	0,0	3	2	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		618	21,7	21,7	95,1	680	19	0,2	300	77	
	День 6										
Завтрак											
	Бутерброд с повидлом	30/5/25	0,9	3,0	9	80	2	0,0	17	8	23-17
	Минтай припущенный с маслом	100/5	13,2	12,8	27	331	11	0,2	264	60	227-17
	Рагу овощное	180	3,5	4,5	18	126	5	0,0	5	4	486-96
	Чай с молоком	200	0,0	0,0	16	61	0	0,0	11	1	378-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	29	3,9	1,4	25	82	0	0,0	3	2	ГОСТ 58233-18

Завтрак											
	Салат из моркови	100	0,3	0,3	22	130	5	0,0	13	10	41-12
	Запеканка из творога с соусом брусничным	170/50	19,0	21,0	44	417	12	0,2	271	52	223-17
	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	15,0	62	2	0,0	14	12	377-17
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	30	2,3	0,2	14,8	71	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		557	21,7	21,5	95,3	680	19	0,2	300	75	
	День 6										
Завтрак											
	Салат из свеклы отварной	100	1,8	1	6	55	7	0,0	8	8	52-17
	Тефтели из оленины с соусом сметан. с томатом	110	7,9	11	27	305	1	0,1	211	43	54-38-22
	Капуста тушенная	180	8,8	9,5	21	132	0	0,1	52	13	321-17
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10	47	10	0,0	16	9	338-17
	Чай из шиповника	200	0,0	0,0	16,0	61	0	0,0	11	1	ТТК № 39
	Хлеб пшеничный с витаминно-минерал. смесью	34	2,6	0,3	16,7	80,0	0	0,0	2	1	ГОСТ 58233-18
Итого завтрак:		724	21,5	21,5	95,5	680	18	0,2	300	76	
	Итого за 12 дней:		259	259	1145	8160	218	2,3	3600	904	
	Среднее значения за период:		21,6	21,6	95,4	680	18	0,2	300	75	

Средняя энергетическая ценность завтраков основного (организованного) двухнедельного меню составляет: 680 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 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:



Т.Е. Кашафудинова