Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ в т.ч. С ОВЗ и детей-инвалидов
с 01.09.2022г. (сезон осень-зима)

2022 г.

Меню обедов для обучающихся в возрасте 12 лет и старше в т.ч. с ОВЗ и детей-инвалидов с 01.09.2022г. (сезон осень-зима)

Пищевая ценность ОБЕД																				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Калий	Йод (мг)	Фтор	Селен
	День 1 (понедельник)																		
135	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,99	4,37	11,34	93,00	0,07	0,06	2,10	0,20	0,00	80,60	150,13	20,73	0,74	35,00	0,01	0,00	0
261	Печень по-строгановски 75/75	150	28,41	18,71	16,77	352,00	0,27	0,20	0,90	1500,00	0,50	26,33	283,84	15,00	0,67	25,86	0,01	0,00	0,01
516	Макаронные изделия отварные с сыром 150/12/18	180	8,00	13,42	35,48	299,00	0,09	0,03	0,00	0,00	0,00	22,56	49,82	9,25	0,96	66,67	0,00	0,00	0
ТТК 7	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,66	4,12	2,20	0,44	12,67	0,00	0,80	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,07	0,02	-	-	-	16,92	11,52	17,64	1,40	84,60	0,18	-	0,56
ТТК 12	Кондитерское изделие (печенье «Ромашка»)	30	2,24	5,88	23,98	158,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	1,26	0,08	10,90	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	115	0,46	0,46	11,27	54,00	0,04	0,03	19,80	0,04	0,00	19,20	13,20	10,80	0,26	9,75	0,00	0,00	0,00
	Итого	**966,00**	**43,62**	**43,33**	**128,17**	**1062,00**	**0,51**	**0,33**	**22,80**	**0,00**	**0,00**	**8,40**	**8,40**	**1,26**	**0,08**	**10,90**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	День 2 (вторник)																		
132	Суп картофельный с клецками на курином бульоне (окорочок) 250/30	280	2,66	3,98	11,34	93,00	0,08	0,10	7,66	0,05	0,00	136,51	157,00	10,00	0,62	123,32	0,01	0,00	0
463	Тефтели из говядины с томатным соусом 100/50	150	16,19	16,31	18,82	143,00	0,06	0,13	5,86	1,00	0,00	26,05	36,77	1,28	0,42	14,55	0,01	0,00	0,01
214	Капуста тушеная	180	4,44	5,62	16,66	123,00	0,07	0,09	2,60	0,10	0,00	102,33	68,56	25,23	1,34	85,64	0,03	0,00	0,00
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	85,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	86,00	0,00	0,00	0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0
	Молоко 3,2% 1/200	200	5,80	5,30	19,20	108,00	0,08	0,30	2,60	0,03	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12	29,20	0,01	0,00	0,00
	Итого	**1106,00**	**37,10**	**32,36**	**127,71**	**767,00**	**0,39**	**0,67**	**22,72**	**1,18**	**0,00**	**538,17**	**520,01**	**89,87**	**4,47**	**404,23**	**0,08**	**0,00**	**0,01**
	День 3 (среда)																		
110	Борщ со свеклой со сметаной 250/5	255	1,71	4,21	12,53	95,00	0,06	0,07	9,00	0,10	0,00	65,19	174,90	2,90	0,13	136,87	0,01	0,00	0
492	Плов из птицы (филе бедра куриного) 50/150	200	16,55	16,04	26,56	320,00	0,07	0,10	0,50	1,00	0,00	10,59	22,93	6,70	0,00	37,43	0,06	0,00	0
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	17,40	0,00	0,00	0
ТТК5	Напиток из шиповника	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	32,50	23,44	17,46	0,70	11,64	0,00	0,00	0
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0
338	Фрукты свежие (яблоки)	115	0,46	0,46	11,27	54,00	0,04	0,03	21,45	0,04	0,00	20,80	14,30	11,70	0,30	11,38	0,00	0,00	0
	Итого	**926,00**	**26,83**	**21,78**	**125,01**	**814,00**	**0,28**	**0,32**	**45,95**	**1,00**	**0,00**	**156,76**	**314,85**	**68,12**	**2,72**	**280,24**	**0,09**	**0,00**	**0,00**
	День 4 (черверг)																		
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/25	275	9,91	9,33	22,71	218,00	0,15	0,14	9,00	0,01	0,00	137,20	181,14	13,20	0,13	163,55	0,02	0,00	0
451	Котлеты, биточки (говядина, курица)	100	16,58	13,15	14,67	245,00	0,07	0,10	0,50	1,00	0,00	10,59	22,93	6,70	0,49	37,43	0,00	0,00	0
587	Соус томатный	50	0,57	3,04	3,76	45,00	0,02	0,02	5,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	17,40	0,00	0,00	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,37	51,67	192,00	0,05	0,03	0,00	0,10	0,00	123,20	123,20	15,35	0,73	65,39	0,01	0,00	0
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	83,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	86,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0
	Молоко 3,2% 1/200	200	5,80	5,00	19,00	108,00	0,08	0,30	2,60	0,06	0,00	240,00	180,00	18,00	0,12	29,20	0,01	0,00	0,01
	Итого	**1101,00**	**51,37**	**38,04**	**175,50**	**1106,00**	**0,46**	**0,636**	**21,1**	**1,17**	**0,00**	**550,67**	**594,05**	**89,21**	**3,55**	**455,19**	**0,06**	**0,00**	**0,01**
	День 5 (пятница)																		
139	Суп картофельный с горохом 250	250	5,99	4,68	20,10	147,00	0,30	0,15	9,00	0,05	0,00	55,81	195,97	4,55	0,33	160,80	0,01	0,00	0,00
491	Чахохбили из филе куриного 50/50	100	14,48	13,14	4,82	196,00	0,11	0,14	9,55	1,00	0,80	144,64	153,66	15,60	0,17	192,90	0,01	0,00	0,01
302	Рис припущенный	180	4,54	8,06	45,83	279,00	0,05	0,03	0,00	0,10	0,00	20,37	123,20	15,35	0,73	65,39	0,01	0,00	0
ТТК 7	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	34,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,66	4,12	2,20	0,44	12,67	0,00	0,80	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0
338	Фрукты свежие (яблоки)	115	0,46	0,46	11,27	54,00	0,04	0,03	19,80	0,04	0,00	19,20	13,20	10,80	0,26	9,75	0,00	0,00	0
	Итого	**941,00**	**32,55**	**27,31**	**140,51**	**925,00**	**0,57**	**0,38**	**38,35**	**1,19**	**0,80**	**259,96**	**547,33**	**64,46**	**3,20**	**497,73**	**0,05**	**0,80**	**0,01**
	День 6 (понедельник)																		
71	Огурцы свежие 60	60	0,80	0,10	2,60	12,00	0,02	0,02	5,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	14,10	0,00	0,00	0
138	Суп картофельный с крупой пшенной и рыбой 250/30	280	5,82	2,59	13,82	102,00	0,06	0,04	6,33	0,02	0,00	150,28	197,00	17,15	0,49	124,93	0,01	0,00	0,01
436	Жаркое по-домашнему 50/150	200	17,74	16,27	21,89	309,00	0,09	0,56	0,74	1,00	0,00	244,59	237,65	34,26	0,89	27,91	0,01	0,00	0,01
ТТК5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	19,79	82,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	32,50	23,44	17,46	0,70	11,64	0,00	0,00	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0
	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,24	21,32	71,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	
338	Фрукты свежие (яблоки)	115	0,46	0,46	11,27	54,00	0,04	0,03	19,80	0,04	0,00	19,20	13,20	10,80	0,26	9,75	0,00	0,00	0
	Итого	**951,00**	**30,79**	**20,13**	**105,02**	**702**	**0,287**	**0,744**	**31,87**	**1,09**	**0,00**	**486,85**	**552,47**	**109,63**	**4,21**	**244,55**	**0,04**	**0,00**	**0,02**
	День 7 (вторник)																		
83	Борщ со свеклой со сметаной 250/5	255	1,71	4,21	12,53	95,00	0,06	0,06	1,37	0,09	0,00	132,20	151,36	12,17	0,97	135,18	0,01	0,00	0,00
498	Котлеты рубленые из филе куриной грудки	100	17,27	15,69	16,75	279,00	0,08	0,13	0,20	1,00	0,00	44,00	96,00	16,00	2,20	33,08	0,01	0,00	0,01
214	Капуста тушеная	180	4,44	5,62	18,82	143,00	0,07	0,09	2,60	0,10	0,00	102,33	68,56	25,23	1,34	85,64	0,03	0,00	0,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	8,98	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,03	0,27	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	37,20	0,01	0,00	0

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0
ТТК 12	Кондитерское изделие (печенье «Ромашка»)	30	2,24	5,88	23,98	158,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	1,26	0,08	10,90	0,00	0,00	0,00
	Итого	**861,00**	**32,67**	**32,35**	**124,55**	**924,00**	**0,29**	**0,31**	**4,17**	**1,19**	**0,00**	**297,99**	**379,60**	**70,76**	**5,92**	**319,69**	**0,07**	**0,00**	**0,01**
	День 8 (среда)																		
135	Суп летний из овощей со сметаной 250/5	255	1,59	3,39	8,87	73,00	0,07	0,06	2,10	0,20	0,00	80,60	150,13	20,73	0,74	35,00	0,01	0,00	0
480	Биточки из говядины, запеченные под сметанным соусом 90/30	120	16,57	13,62	16,10	255,00	0,13	0,10	1,21	1,00	19,00	163,40	204,88	17,44	0,11	94,29	0,03	0,00	0,01
464	Рис отварной с овощами	180	4,54	8,06	45,83	279,00	0,05	0,03	0,00	0,10	0,00	123,20	123,20	15,35	0,73	65,39	0,01		
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	83,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	40,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0
338	Фрукты свежие (яблоки)	115	0,46	0,46	11,27	54,00	0,04	0,03	19,80	0,04	0,00	19,20	13,20	10,80	0,26	9,75	0,00	0,00	0
	Итого	**966,00**	**31,17**	**26,68**	**145,76**	**959,00**	**0,38**	**0,27**	**27,11**	**1,34**	**19,00**	**417,68**	**562,59**	**88,28**	**3,70**	**300,65**	**0,07**	**0,00**	**0,01**
	День 9 (черверг)																		
108	Рассольник ленинградский со сметаной 250/5	255	1,89	3,61	13,67	95,00	0,09	0,06	1,50	0,07	0,00	24,06	170,47	2,28	0,84	139,39	0,01	0,00	0,01
227	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5	125	27,01	1,52	0,83	125,00	0,17	0,192	0,192	1,00	17,20	180,61	76,00	413,088	0,10	0,02	0,02	0,02	25
520	Пюре картофельное 180	180	3,87	6,68	26,42	186,00	0,14	0,13	3,16	0,04	0,00	36,97	86,60	17,75	0,10	62,47	0,00	0,00	0,00
ТТК5	Напиток из шиповника	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	32,50	23,44	17,46	0,70	11,64	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,16	143,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0
	Молоко 3,2% 200	200	5,80	5,00	19,20	108,00	0,08	0,30	2,60	0,06	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12	29,20	0,01	0,00	0
	Итого	**1056,00**	**46,02**	**17,76**	**132,49**	**845,00**	**0,562**	**0,582**	**7,26**	**1,17**	**17,20**	**531,422**	**593,69**	**81,45**	**3,13**	**298,94**	**0,06**	**0,02**	**25,01**
	День 10 (пятница)																		
71	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,02	0,02	15,00	0,03	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	14,10	0,00	0,00	0
147	Суп с макаронными изделиями и курицей на курином бульоне (окорочок) 200/25	280	1,99	3,50	12,68	91,00	0,16	0,21	4,00	0,07	0,00	42,73	131,17	20,11	0,24	133,62	0,01	0,00	0
297	Тефтели из говядины с томатным соусом 60/50	110	12,33	12,73	10,22	262,00	0,11	0,14	5,00	1,00	0,80	144,64	153,66	15,60	0,17	192,90	0,01	0,00	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,37	51,67	192,00	0,05	0,03	0,00	0,10	0,00	123,20	123,20	15,35	0,73	65,39	0,01	0,00	0
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	3,70	13,18	94,00	0,04	0,01	1,30	1,00	0,20	120,16	90,00	4,00	0,00	46,24	0,07	0,00	0
	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,42	25,27	124,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,50	41,85	0,01	0,00	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	36	2,45	0,47	14,33	72,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	11,28	37,68	11,76	0,94	28,32	0,01	0,00	0
	Итого	**908,00**	**35,57**	**27,29**	**129,25**	**847,00**	**0,47**	**0,44**	**25,30**	**2,20**	**1,00**	**474,01**	**588,96**	**87,12**	**3,18**	**522,42**	**0,12**	**0,00**	**0,01**
	Итого за 10 дней		367,69	287,03	1333,97	8951,00	4,19	4,67	246,63	11,52	38,00	3721,91	4661,95	750,16	34,14	3334,54	0,64	0,82	25,09
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность				Витамины		Минеральные вещества										
			Б	Ж	У	кКал	В1	В2	С	А	D	Кальций (мг	Фосфор (мг	Магний (мг	Железо (мг	Калий	Йод (мг)	Фтор	Селен
	Суточная потребность по СанПиН 2.3/2.4. 3590-20		90	92	383	2720	1,4	1,6	70	900	10	1200	1200	300	18	1200	0,1	4,0	0,05
	Обед 30% - 35%		27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,0	816-952	0,42-0,49	0,48-0,56	21,0-24,5	0,27-0,32	3,0-3,5	360,0-420,0	360,0-420,0	90,0-105,0	5,4-6,3	360,0-420,0	0,03-0,04	1,2-1,4	0,015-0,018
	Среднее за 10 дней (фактич.)		**36,77**	**27,53**	**133,40**	**895,10**	**0,42**	**0,44**	**20,07**	**1,05**	**3,80**	**372,19**	**466,20**	**75,02**	**3,41**	**333,45**	**0,06**	**0,08**	**0,01**

УТВЕРЖДАЮ
Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания" Д.В. Уральский

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательной организации_____
_____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 49c6b57207606215e182f4929960c6a7
Владелец: **Красникова Анастасия Андреевна**
Действителен: с 31.05.2022 по 24.08.2023