Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
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 горячих завтраков 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 ЗАВТРАК																		
№ рецептуры	Наименование блюд	вес порций,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценнос	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Калий	Йод (мг)	Фтор	Селен
	День 1 (понедельник)																		
3	Бутерброды с сыром и маслом 40/20/10	70,00	7,31	12,33	20,09	230,00	0,05	0,05	0,32	80,00	0,25	208,20	132,65	4,94	0,01	57,25	0,01	0,10	0,01
182	Каша рисовая пшенная жидкая 200/5	205,00	4,58	7,58	25,24	186,00	0,06	0,07	1,30	80,00	0,40	222,58	128,45	6,52	0,00	71,81	0,08	0,00	0,00
692	Кофейный напиток	200,00	3,80	3,70	13,18	94,00	0,04	0,01	1,30	13,00	0,20	120,16	90,00	4,00	0,00	46,24	0,07	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,48	0,48	11,76	56,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00	0,00
	Итого	**619,00**	**17,77**	**24,41**	**79,77**	**614,00**	**0,23**	**0,17**	**27,43**	**178,00**	**0,85**	**584,11**	**398,84**	**28,63**	**0,05**	**211,90**	**0,21**	**0,10**	**0,01**
	День 2 (вторник)																		
71	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	2,28	14,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	2,00	0,00	74,00	0,01	0,00	0,00
262	Сердце говяжье (отварное)тушеное в соусе 50/50	100,00	14,24	7,15	6,13	140,00	0,32	0,64	6,33	100,00	0,05	128,67	195,59	24,81	0,04	76,93	0,09	0,00	0,01
520	Пюре картофельное	180,00	3,87	6,68	26,42	186,00	0,00	0,2	0,15	15,15	0,90	152,24	39,45	115,57	0,10	0,01	0,01	0,00	0,00
707	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	83,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,56	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
	Итого	**584,00**	**20,44**	**8,09**	**55,59**	**566,00**	**0,43**	**0,77**	**22,08**	**100,00**	**1,15**	**370,96**	**318,58**	**52,91**	**0,30**	**305,34**	**0,17**	**0,08**	**0,01**
	День 3 (среда)																		
71	Огурцы свежие	60,00	0,80	0,10	2,60	12,00	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,01	41,00	0,02	0,00	0,00
269	Котлеты рубленые из говядины и филе птицы (бедро)	100,00	16,58	13,15	14,67	245,00	0,06	0,14	0,22	120,00	0,00	48,89	106,67	18,89	0,02	36,76	0,07	0,00	0,10
516	Макаронные изделия отварные	180,00	6,30	5,60	42,00	188,00	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	120,37	123,20	15,35	0,05	65,39	0,02	0,00	0,00
648	Кисель плодово-ягодный	200,00	0,00	0,00	8,98	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,48	0,48	11,76	56,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00	0,00
	Итого	**684,00**	**25,76**	**19,65**	**89,51**	**583,00**	**0,21**	**0,23**	**29,73**	**128,00**	**0,00**	**225,61**	**301,61**	**61,41**	**0,12**	**180,02**	**0,13**	**0,03**	**0,01**
	День 4 (четверг)																		
71	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	2,28	14,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,00	74,00	0,01	0,00	0,00
227	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5	125,00	27,00	1,50	0,80	125,00	0,16	0,16	1,35	144,70	2,10	167,17	344,24	25,09	0,01	435,42	0,71	0,00	0,01
476	Картофель запеченный	180,00	3,64	5,92	29,39	191,00	0,14	0,13	3,16	40,00	0,00	36,97	86,60	27,75	0,01	62,47	0,08	0,00	0,01
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	34,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	2,28	0,24	14,58	71,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
	Итого	**629,00**	**35,25**	**8,12**	**71,55**	**483,00**	**0,41**	**0,42**	**20,26**	**184,70**	**2,30**	**294,19**	**553,83**	**90,94**	**0,27**	**726,29**	**0,86**	**0,08**	**0,02**
	День 5 (пятница)																		
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/25	175,00	20,01	29,17	32,78	477,00	0,10	0,05	0,80	0,00	0,05	239,61	19,20	17,83	0,01	22,27	0,03	0,00	0,00
694	Какао с молоком 200	200,00	3,71	3,83	24,49	148,00	0,00	0,04	0,16	13,00	1,80	123,38	24,63	106,38	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,24	14,58	71,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	95,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	125,00	0,50	0,50	12,25	59,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00	0,00
	Итого	**564,00**	**28,86**	**34,06**	**93,60**	**850,00**	**0,22**	**0,10**	**25,31**	**18,00**	**1,85**	**279,78**	**89,69**	**35,90**	**0,26**	**91,43**	**0,13**	**0,08**	**0,00**
	День 6 (понедельник)																		
101	Кукуруза консервированная	40,00	4,12	1,96	24,00	130,00	0,04	0,04	10,85	11,00	0,20	25,89	44,78	15,45	0,01	33,28	0,02	0,00	0,00
340	Омлет натуральный	130,00	13,50	14,95	2,59	198,00	0,08	0,46	0,45	32,00	0,04	196,00	108,54	16,01	0,02	79,23	0,39	0,00	0,10
707	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,20	20,00	83,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,01	40,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	120,00	0,48	0,48	11,76	56,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00	0,00

ТТК 12	Кондитерское изделие (печенье "Ромашка")	30,00	2,24	5,88	23,98	158,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,90	0,00	7,80	0,00	0,00	0,00
	Итого	**584,00**	**25,98**	**24,11**	**111,27**	**768,00**	**0,26**	**0,57**	**39,81**	**48,00**	**0,24**	**276,06**	**237,81**	**57,53**	**0,28**	**221,66**	**0,44**	**0,08**	**0,01**
	День 7 (вторник)																		
71	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	2,28	14,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,00	74,00	0,01	0,00	0,00
437	Гуляш из говядины 60/60	120,00	18,00	17,00	3,00	248,00	0,03	0,13	0,92	144,00	1,50	77,81	54,20	12,03	0,03	49,25	0,10	0,00	0,01
297	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	10,50	6,37	51,60	192,00	0,00	0,2	0,15	312,00	9,10	152,24	39,45	115,57	0,10	0,01	0,01	0,00	0,00
388	Напиток из шиповника	200,00	0,44	0,00	28,88	116,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	32,50	23,44	17,46	0,01	16,45	0,01	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
	Итого	**624,00**	**34,24**	**24,13**	**114,70**	**713,00**	**0,13**	**0,20**	**15,92**	**456,00**	**10,60**	**287,35**	**147,39**	**56,19**	**0,27**	**195,86**	**0,20**	**0,08**	**0,02**
	День 8 (среда)																		
175	Каша пшенная молочная жидкая 200/5	205,00	3,63	9,85	40,54	275,00	0,07	0,07	1,25	10,00	0,40	226,88	52,19	25,78	0,01	84,19	0,08	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	0,09	0,75	0,00	0,20	65,25	53,24	11,40	0,01	98,25	0,04	0,00	0,00
96	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,04	6,60	0,06	60,00	0,00	0,01	0,00	8,00	0,01	0,96	1,52	0,03	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
97	Сыр (порциями)	20,00	4,64	5,90	0,00	73,00	0,06	0,01	0,05	24,00	17,4	150	7,5	81	1,70		600	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	122,00	0,49	0,46	11,96	57,00	0,05	0,03	24,51	5,00	0,00	23,77	16,34	3,37	0,03	13,00	0,03	0,00	0,00
	Итого	**621,00**	**13,51**	**23,47**	**96,50**	**668,00**	**0,16**	**0,19**	**2,00**	**42,00**	**0,61**	**309,49**	**161,10**	**51,91**	**0,28**	**239,79**	**0,20**	**0,08**	**0,00**
	День 9 (четверг)																		
71	Огурцы свежие	60,00	0,80	0,10	2,60	12,00	0,02	0,02	5,00	3,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,01	41,00	0,02	0,00	0,00
492	Плов из птицы (филе бедра куриного) 50/150	200,00	16,55	16,04	26,56	320,00	0,07	0,10	0,50	44,00	0,00	10,59	22,93	6,70	0,00	37,43	0,06	0,00	0,00
707	Сок фруктовый	180,00	0,90	0,18	18,18	83,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,01	40,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,44	95,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
385	Молоко пастеризованное 1/200	200	5,80	5,00	19,20	108,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
	Итого	**704,00**	**28,69**	**21,96**	**95,48**	**666,00**	**0,22**	**0,17**	**9,50**	**47,00**	**0,00**	**73,39**	**146,48**	**53,20**	**0,04**	**198,18**	**0,19**	**0,11**	**0,00**
	День 10 (пятница)																		
71	Помидоры свежие	60,00	0,66	0,12	2,28	14,00	0,02	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,00	74,00	0,01	0,00	0,00
463	Тефтели из говядины с томатным соусом 100/50	150,00	16,19	14,31	12,50	262,00	0,08	0,16	6,68	144,00	0,01	34,77	34,99	14,80	0,00	12,65	0,07	0,00	0,10
214	Капуста тушеная	150,00	3,78	6,22	11,66	118,00	0,07	0,09	21,00	48,00	0,00	102,33	68,56	15,23	0,01	85,64	0,09	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,03	15,00	34,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,66	4,12	2,20	0,00	12,67	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50,00	3,80	0,40	24,30	119,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	22,75	4,90	0,23	32,55	0,01	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24,00	1,60	0,32	9,50	48,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	9,40	31,40	9,80	0,01	23,60	0,02	0,03	0,00
	Итого	**634,00**	**26,13**	**21,40**	**75,24**	**595,00**	**0,24**	**0,30**	**42,68**	**192,00**	**0,01**	**164,56**	**177,42**	**58,93**	**0,25**	**241,11**	**0,20**	**0,08**	**0,10**
	Итого за 10 дней		**256,63**	**209,40**	**883,21**	**6506,00**	**2,51**	**3,12**	**234,74**	**139,37**	**17,60**	**2865,50**	**2532,76**	**547,55**	**2,12**	**2611,58**	**2,73**	**0,80**	**0,10**
			Пищевые вещества, г			**Энергетическая ценнос**	**Витамины, мг**					**Минеральные вещества, мг**							
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**B2**	**C**	**A**	**D**	**Кальций (мг)**	**Фосфор (мг)**	**Магний (мг)**	**Железо (мг)**	**Калий**	**Йод (мг)**	**Фтор**	**Селен**
	Итого за день по СанПиН		90	92	383	2720	1,4	1,6	70	900	10	1200	1200	300	18	1200	0,1	4,0	0,05
	Завтрак 20% - 25 %		18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,75	544-680	0,28-0,35	0,32-0,4	14,0-17,5	0,18-0,23	2,0-2,5	240,0-300,0	240,0-300,0	60,0-75,0	3,6-4,5	240,0-300,0	0,02-0,025	0,8-1,0	0,01-0,013
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		**25,66**	**20,94**	**88,32**	**650,60**	**0,25**	**0,31**	**23,47**	**0,14**	**1,76**	**286,55**	**253,28**	**54,76**	**2,10**	**261,16**	**0,027**	**0,80**	**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