Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
В т.ч. С ОВЗ и детей-инвалидов
с 01.09.2022г. (сезон осень-зима)

2022 г.

Меню обедов для обучающихся 7-11 лет в т.ч. с ОВЗ и детей-инвалидов с 01.09.2022г. (сезон осень-зима)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность ОБЕД																
			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 200/5 с сентября	205	1,77	5,69	15,09	96,00	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	10,75	11,94	12,43	216,00	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 150/5	155	5,57	6,44	37,19	221,00	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	200	0,10	0,03	9,00	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 30	30	2,40	0,24	16,00	107,00	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 ржаной йодированный 24	24	1,63	0,31	12,25	48,00	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	Печенье "Ромашка" 35г (печенье сахарное)	35	2,24	5,88	23,98	157,85	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) 120	130	0,50	0,50	12,50	55,00	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	**929,00**	**24,96**	**30,53**	**125,94**	**879,85**	**0,53**	**0,33**	**22,80**	**1500,20**	**0,50**	**160,83**	**563,24**	**66,50**	**4,32**	**221,27**	**0,04**	**0,80**	**0,01**
	День 2 (вторник)																		
132	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,89	4,94	15,37	97,00	0,09	0,06	1,50	0,07	0,00	24,06	170,47	2,28	0,84	139,39	0,01	0,00	0,00
463	Тефтели из говядины с томатным соусом 100/50	150	11,07	12,73	18,22	205,00	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 150 с сентября	150	3,71	4,67	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	200	1,00	0,00	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 40	40	3,04	0,32	21,32	95,00	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 ржаной йодированный 24	24	1,63	0,31	12,25	48,00	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	5,60	6,40	9,40	116,00	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	**969,00**	**27,94**	**29,37**	**111,42**	**769,00**	**0,40**	**0,62**	**16,56**	**1,20**	**0,00**	**425,72**	**533,48**	**82,15**	**4,70**	**420,30**	**0,08**	**0,00**	**0,01**
	День 3 (среда)																		
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	2,24	8,62	15,78	130,00	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	60	0,39	0,14	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	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,66	0,09	32,01	60,00	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 40	40	3,04	0,24	21,32	95,00	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 ржаной йодированный 24	24	1,63	0,31	12,25	48,00	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) 139	139	0,52	0,52	12,74	59,00	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	**868,00**	**25,03**	**25,96**	**122,94**	**726,00**	**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 200/25	225	8,11	7,63	18,58	178,00	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	100	10,25	10,96	17,88	205,00	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	44,00	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 рассыпчатая гречневая 145/5	150	3,51	6,01	30,98	157,00	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	200	1,00	0,00	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	0,00
	Хлеб пшеничный 40	40	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	0
	Хлеб ржаной йодированный 24	24	1,63	0,31	12,25	48,00	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	5,60	6,40	9,40	116,00	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	**989,00**	**33,71**	**34,592**	**132,37**	**904**	**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 200 с сентября	200	8,82	20,27	20,18	317,00	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 с сентября	100	12,50	13,14	14,82	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	150	3,51	4,54	24,98	157,00	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	200	0,10	0,03	9,00	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 40	40	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	0
	Хлеб ржаной йодированный 24	24	1,63	0,31	12,25	48,00	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) 130	130	0,50	0,50	12,50	55,00	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	**844,00**	**30,10**	**39,03**	**115,05**	**878,00**	**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	1,60	13,00	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 200/30	230	3,93	2,52	10,89	55,00	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-домашенему	200	17,48	9,82	40,30	336,00	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	200	0,66	0,09	32,01	60,00	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 ржаной йодированный 24	24	1,63	0,31	12,25	48,00	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) 130	130	0,50	0,50	12,50	55,00	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	**844,00**	**25,002**	**13,342**	**109,55**	**567,00**	**0,257**	**0,734**	**31,87**	**1,09**	**0,00**	**480,85**	**532,97**	**105,43**	**3,88**	**216,65**	**0,03**	**0,00**	**0,02**
	День 7 (вторник)																		
83	Борщ со свеклой со сметаной 200/5 с сентября	205	1,75	8,10	13,58	115,00	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 грудки куриной100	100	11,20	13,60	13,50	238,00	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 150 с сентября	150	3,71	4,67	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
648	Кисель из плодово-ягодного концентрата 200	200	0,00	0,00	8,98	83,00	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 40	40	3,04	0,32	21,32	95,00	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 ржаной йодированный 24	24	1,63	0,31	12,25	48,00	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	**719,00**	**21,33**	**27,00**	**86,29**	**702,00**	**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	Суплетний из овощей со сметаной 200/5 с сентября	205	1,77	5,69	15,09	96,00	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
430	Биточки из говядины, запеченные под сметанным соусом 90/30	120	10,62	7,51	17,03	192,00	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	150	4,095	5,297	29,143	183,00	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	200	1,00	0,00	18,20	85,00	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 40	40	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	0
	Хлеб ржаной йодированный 24	24	1,63	0,31	12,25	48,00	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) 130	130	0,50	0,50	12,50	55,00	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	**869,00**	**18,56**	**14,25**	**96,39**	**730,00**	**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	Суп картофельный с клецками 200 с сентября	225	5,65	7,24	18,48	139,00	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
227	Рыба припущенная (филе минтая) 120/5	125	25,00	1,52	0,832	125,488	0,17	0,192	0,192	1,00	172,98	180,61	76,00	413,088	0,10	0,02	0,02	0,02	25
520	Пюре картофельное 150 с сентября	150	3,06	4,80	25,40	137,00	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	0,66	0,09	32,01	60,00	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 40	40	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	0
	Хлеб ржаной йодированный 24	24	1,63	0,31	12,25	48,00	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	5,60	6,40	9,40	116,00	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	**964,00**	**44,64**	**19,082**	**118,86**	**571,00**	**0,554**	**0,63**	**13,416**	**1,148**	**172,98**	**643,868**	**580,22**	**89,17**	**2,90**	**282,87**	**0,06**	**0,02**	**25**
	День 10 (пятница)																		
71	Помидоры свежие 60	60	0,80	0,10	1,60	13,00	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	225	13,25	21,55	18,23	359,00	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	Фрикадельки из филе куриной грудки с томатным соусом 50/50	100	12,50	13,14	14,82	196,00	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 рассыпчатая гречневая 145/5	150	3,51	6,01	30,98	157,00	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 молоке200	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 30	30	2,40	0,24	16,00	107,00	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 ржаной йодированный 24	24	1,63	0,31	12,25	48,00	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	**799,00**	**37,89**	**45,05**	**107,06**	**974,00**	**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**
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность				Витамины		Минеральные вещества										
			Б	Ж	У	кКал	В1	В2	С	А	D	альций (мг)	осфор (мг)	агний (мг)	елезо (мг)	Калий	Йод (мг)	Фтор	Селен
	Итого за день по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		77	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	700,00	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	3,00	0,03
	обед 35 %		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	140,00	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	385,00	0,04	1,05	0,01
	Среднее за 10 дней (фактич.)		**28,92**	**27,53**	**112,59**	**770,09**	**0,39**	**0,43**	**20,07**	**151,07**	**19,43**	**386,83**	**519,73**	**81,12**	**3,81**	**351,70**	**0,07**	**0,16**	**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

Таблица

выполнения норм питания детей в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

обед 7-11лет 2022-2023 учебный год (осень-зима)

Наименование продуктов	Нормы на одного ребёнка в день (граммов) 30-35%%	Фактическое выполнение (граммов)	Выполнение норм питания после замены продуктов по таблице взаимозамеяемости
1	**2**	**3**	**4**
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	24,0-28,0	24,00	24,00
Хлеб пшеничный	45,0-52,5	45,7	45,7
Мука пшеничная	4,5-5,25	5	5
Крупы, бобовые	13,5-15,75	30	30
Макаронные изделия	4,5-5,25	6	6
Картофель	56,1-65,45	69	69
Овощи свежие, зелень	84,0-98,0	106	106
Фрукты (плоды) свежие	55,5-64,75	65	65
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	4,5-5,25	6	6
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	60,0-70,0	60,00	60,00
Мясо жилованное говядина 1 кат.	21,0-24,5	30	21,7
Цыплята бройлеры потрошенные 1 кат.	10,5-12,25	33	18,8
Субпродукты	9,0-10,5	11	11
Рыба-филе	17,4-20,3	17,9	17,9
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	90,0-105,0	90	90

Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	45-52,5	-	
Творог (массовая доля жира не более 9%)	15,0-17,5	0	17,5
Сыр	3,0-3,5	2,1	2,1
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	3,0-3,5	4,0	4,0
Масло сливочное	9,0-10,5	9,1	9,1
Масло растительное	4,5-5,25	6	6
Яйцо, гр	12,0-14,0	1,18	14,0
Сахар	9,0-10,5	9,4	9,4
Кондитерские изделия	3,0-3,5	3	3
Чай	0,3-0,35	0,20	0,20
Какао	0,3-0,35		
Кофейный напиток	0,6-0,7	0,5	0,5
Дрожжи хлебопекарные	0,02-0,023	-	-
Крахмал	0,9-1,05	1,00	1,00
Соль пищевая поваренная	0,9-1,05	1,3	1,3
Специи	0,6-0,7	0,60	0,60

По таблице взаимозаменяемости СанПиН 2.3/2.4.3590-20 приложение № 11произведен перерасчет:
14,6 гр. птицы на 14,16 гр. мяса
14,59 гр говядины = 17,5 гр творога
8,3 гр мяса на 12,8 гр яйца
Молоко питьевое используется в индивидуальной упаковке (тетра пак) ультра пастеризованное с трубочкой 200 мл.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур и блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./ Министерство экономического развития и торговли РФ- М.: Изд-во «Хлебпродинформ», 2004.- 639с.Под ред. В.Т.Лапшиной.
2. И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания/ М.: Изд-во «ДеЛи принт» 2008.- 275с
3. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015.-544с.

Директор АНО «ССП» Д.В. Уральский