Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

двенадцатидневное

(сезон - зима)

2022 г.

Меню горячих завтраков (двенадцатидневное) для обучающихся с 12 лет и старше с 09.02.2022г. по 28.02.2022г. (сезон -зима)

рец.	Пищевая ценность ЗАВТРАК	Выход	Пищевые вещества, г				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
	День 1		ЭЦ, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	A, мкг	B1, мг	B2, мг	C, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	D, мкг
692	Кофейный напиток	200	94,32	3,8	3,7	13,18	0,03	0,04	0,15	1,3	146,24	120,16	14	90	0,08	7	0,05	0,00	0,00
33	Каша пшенная молочная жидкая 200/5	205	393,23	10,74	14,31	55	0,15	0,31	0,22	1,63	316,33	177,43	69,97	261,9	1,88	10,63	0,1	0,00	0,00
97	Сыр (порциями)	20	73	4,64	5,9	0,00	0,5	0,01	0,06	0,14	23,2	176	7	100	0,2	0,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,58	0,00	0,03	0,01	0,00	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,824	0,192	11,664	0,00	0,029	0,01	0,00	22,32	4,8	3,36	15,6	0,94	0,72	0,02	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	131	58,95	0,44	0,44	10,78	0,034	0,034	0,025	18,15	305,8	17,6	9,9	12,1	2,42	2,2	0,01	0,00	0,00
	Итого	**610,00**	**738,74**	**23,72**	**24,78**	**105,20**	**0,71**	**0,45**	**0,48**	**21,22**	**841,79**	**501,99**	**108,43**	**499,10**	**5,85**	**21,45**	**0,29**	**0,00**	**0,00**
	День 2																		
43	Консервы овощные закусочные (огурцы)	40	4	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00
262	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 60/60	120	140	12,75	7,5	6,13	0,29	0,57	1,5	7,74	0,05	251,46	128	23,25	172,93	3,85	0,02	839,00	0,00
9	Каша гречневая вязкая 145/5	150	158	4,56	5,31	28,33	0,04	0,03	0,05	0	0	137,6	113	7,5	108,61	0,57	0,01	6,71	0,04
378	Чай с сахаром	200	34	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	35	83	3,04	0,32	21,32	0,00	0,03	0,01	0,00	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,632	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	**569,00**	**467,00**	**22,50**	**13,53**	**77,69**	**0,34**	**0,68**	**1,60**	**9,84**	**137,74**	**420,67**	**265,18**	**105,77**	**283,90**	**6,12**	**0,14**	**845,75**	**0,04**
	День 3																		
43	Консервы овощные (помидоры соленые)	40	5	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00
498	Котлеты рубленые из филе птицы	100	279	17,27	12,11	16,75	0,223	0,13	0,14	2,78	233,84	123,89	25,56	162,84	0,2	0,01	0,01	0,01	0,00
332	Макароны отварные	150	221	5,57	6,44	37,19	0,06	0,1	0,03	0,00	75,05	25,39	10,42	56,08	1,08	0,9	0,04	0,00	0,00
648	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	34	0,00	0,00	8,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,027	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	95	3,04	0,32	21,32	0,00	0,03	0,01	0,00	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,632	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	**554,00**	**477,11**	**22,50**	**13,53**	**77,69**	**0,34**	**0,68**	**0,21**	**9,84**	**137,74**	**420,67**	**265,18**	**105,77**	**283,90**	**6,12**	**0,16**	**845,75**	**0,04**
	День 4																		
52	Салат из свеклы отварной с заправкой	60	46	4,218	8,484	6,678	0,01	0,01	0,02	5,12	147,49	19,69	11,31	22,17	0,72	1,54	0,02	0,00	0,00
227	Рыба припущенная (филе минтая)	100	118	25,08	1,52	0,832	0,174	0,192	0,192	1,616	172,98	180,608	76	413,088	0,1	0,02	0,02	0,02	25,00
520	Пюре картофельное	150	155	3,2	5,6	22	0,1	0,2	0,15	31,15	500	52,24	39,45	115,57	1,44	9,59	0,06	0,00	0,00
7	Чай с сахаром	200	34	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	71	3,04	0,32	19,44	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	26	0,2	0,00	0,00	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,632	0,312	12,25	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	**564,00**	**472,00**	**37,37**	**16,29**	**70,22**	**0,28**	**0,48**	**0,40**	**37,99**	**877,58**	**276,95**	**146,74**	**622,75**	**4,25**	**11,15**	**0,10**	**0,11**	**25,00**
	День 5																		
43	Консервы овощные (огурцы соленые)	30	3	0,2	0,02	0,34	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00
297	Фрикадельки из филе куриного с томатным соусом 55/50	105	228	13,67	13,49	12,45	0,00	0,1	0,16	0,26	400	133,91	9,92	41,36	0,2	0,02	0,02	0,01	0,00
214	Капуста тушеная	180	168	4,44	5,62	18,82	0,006	0,08	0,11	10,62	46,261	122,81	42,27	82,26	0,1	0,01	0,01	0,00	0,00
707	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	25,24	0,00	0,02	0,02	4	24	14	8	14	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	71	2,28	0,24	14,58	0,00	0,03	0,01	0,00	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,63	0,31	13,16	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,03	0,00
	Итого	**569,00**	**610,24**	**23,22**	**19,88**	**84,59**	**0,02**	**0,28**	**0,33**	**16,88**	**582,88**	**297,20**	**79,97**	**204,40**	**1,91**	**1,73**	**0,14**	**0,04**	**0,00**
	День 6																		
45	Капуста квашеная с маслом растительным 50	50	5	0,96	3,05	4,61	0,01	0,01	0,01	15,18	100,5	25,25	8,62	18,55	0,35	2,67	261	0,96	3,05
269	Котлеты, биточки (говядина, курица) 100	100	279	16,58	13,15	14,67	4,51	0,1	0,15	1,03	102,41	33,68	13,02	66,83	0,79	4,05	2,31	1,6	13,15
302	Каша рисовая вязкая 145/5	150	157	2,27	4,45	23,72	0,05	0,03	0,02	0,1	32,8	5	16,13	49,33	0,34	0,64	641,67	2,27	4,45
638	Компот из плодов или ягод сушеных 200	200	76	0,44	0,04	23,89	0,01	0,01	0,01	0,4	116,45	44,7	6	15,4	1,25	0,8	40	0,44	0,04
	Хлеб пшеничный 30	30	71	1,63	0,31	9,55	0,01	0,04	0,02	0,1	56,4	11,28	11,76	37,68	0,94	1,2	384	0,44	0,04
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 24	24	48	2,27	4,45	23,72	0,05	0,03	0,02	0,1	32,8	5	16,13	49,33	0,34	0,64	641,67	0,44	0,04
	Итого	**554,00**	**636,00**	**24,15**	**25,45**	**100,16**	**4,64**	**0,22**	**0,23**	**16,91**	**441,36**	**124,91**	**71,66**	**237,12**	**4,01**	**10,00**	**1,90**	**6,15**	**0,20**
	День 7																		
96	Масло сливочное (порциями) 10	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0,1	0,00	0,01	0,00	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00

		130	198	14,7	16,31	3,37	0,004	0,09	0,54	0,52	20,949	111,48	18,64	243,37	0,1	0,01	0,01	0,00	0,00
7	Чай с сахаром	200	34	15	2,6	9,02	0,00	0	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	71	3,04	0,32	19,44	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	26	0,2	0,00	0,00	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,63	0,31	13,16	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
385	Молоко 3,2% 1/200	200	116	5,6	6,4	9,4	0,08	0,3	0,06	18,15	305,8	17,6	9,9	12,1	2,42	2,2	0,06	0,00	0,00
	Итого	**594,00**	**541,80**	**40,02**	**34,19**	**54,47**	**0,18**	**0,47**	**0,65**	**18,77**	**385,36**	**154,69**	**48,56**	**329,29**	**4,53**	**2,21**	**0,07**	**0,09**	**0,00**
	День 8																		
463	Тефтелиз говядины с томатным соусом 100/50	150	264	16,64	16,3	12,5	0,224	0,12	0,16	10,16	130,025	47,25	32,78	177,25	0,1	0,02	0,02	0,00	0,00
518	Картофель запеченный	150	159	2,8	4,9	24,5	0,1	0,22	0,13	36	500	24,28	41,76	106,72	1,68	9	0,06	0,00	0,00
707	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	25,24	0,0	0,02	0,02	4	24	14	8	14	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	71	3,04	0,32	19,44	0,00	0,04	0,01	0,00	3,72	8	5,6	26	0,2	0	0	0,05	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,63	0,31	9,55	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	**554,00**	**634,00**	**25,11**	**22,03**	**91,23**	**0,32**	**0,44**	**0,34**	**50,16**	**686,07**	**104,81**	**98,12**	**361,65**	**3,02**	**9,02**	**0,08**	**0,09**	**0,00**
	День 9																		
182	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	205	186	4,58	7,58	25,24	0,08	0,06	0,17	1,3	171,81	122,64	26,52	128,45	0,33	7,5	0,01	0,00	0,00
7	Чай с сахаром	200	34	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
97	Сыр (порциями)	20	73	4,64	5,9	0,00	0,5	0,01	0,06	0,14	23,2	176	7	100	0,2	0,00	0,08	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	71	3,496	0,368	22,356	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,9	0,1	0,01	0,01	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,63	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
338	Фрукты свежие (апельсины)	140	70,5	0,6	0,6	14,7	0,08	0,3	0,06	2,6	0	0	240	0	0	0	0	0,00	0,00
	Итого	**619,00**	**482,50**	**15,15**	**14,81**	**84,50**	**0,66**	**0,46**	**0,33**	**4,14**	**252,68**	**324,25**	**294,34**	**304,27**	**2,42**	**7,51**	**0,10**	**0,10**	**0,00**
	День 10																		
366	Запеканка из творога с соусом шоколадным 160/30	190	336	20,09	24,5	29,72	1,4	0,12	0,56	0,95	318,26	296,5	59,29	411,59	1,91	3,42	0,01	0,00	0,00
7	Чай с сахаром	200	34	0,2	0,05	9,02	0,00	0,00	0,01	0,1	25,07	5,13	4,4	8,24	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	71	3,496	0,368	22,356	0,00	0,051	0,01	0,00	4,278	9,2	6,44	29,9	0,1	0,01	0,01	0,06	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,63	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	9,98	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	70,5	0,46	0,46	11,27	0,035	0,035	0,023	18,975	319,7	18,4	10,35	12,65	2,53	2,3	0,01	0,00	0,00
2	Кондитерское изделие (печенье) "Ромашка"	35	207	5,08	34,28	45,95	0,882	0,706	0,441	0	97,0588	255,882	7,6	94,18	0,2	0	0	0,03	0,00
		629,00	**559,50**	**25,88**	**25,69**	**85,55**	**1,44**	**0,25**	**0,62**	**20,03**	**695,63**	**340,51**	**90,46**	**500,06**	**6,33**	**5,73**	**0,03**	**0,10**	**0,00**
	День 11																		
43	Консервы овощные закусочные (огурцы)	40	4	0,32	0,04	0,64	0,01	0,01	0,01	2	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,8	0,08	0,00	0,00
437	Гуляш из говядины 50/50	100	208,17	14,55	14,62	3,59	0,001	0,06	0,13	2,44	200	6,12	3,59	10,84	0,1	0,01	0,01	2,50	0,00
520	Макароны отварные	150	221	5,57	5,12	37,19	0,1	0,2	0,15	31,15	400	52,24	39,45	115,57	1,44	9,59	0,06	0,00	0,00
ТТК5	Компот из сухофруктов	200	76	1	0	18,2	0,01	0,01	0,04	0	0	7,5	6,6	6,2	0,31	70,45	0,01	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	40	95	3,04	0,32	21,32	0,00	0,03	0,01	0,00	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48,24	1,63	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	11,76	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	**554,00**	**652,41**	**26,11**	**20,41**	**94,12**	**0,12**	**0,35**	**0,40**	**35,59**	**712,62**	**92,34**	**71,20**	**199,39**	**3,36**	**81,75**	**0,19**	**2,54**	**0,02**
	День 12																		
43	Салат из свеклы отварной с заправкой	60	46	4,218	8,484	6,678	0,01	0,01	0,02	5,12	147,49	19,69	11,31	22,17	0,72	1,54	0,02	0,00	0,00
388	Котлеты или биточки рыбные	100	192	14,55	14,62	3,59	0,001	0,06	0,13	2,44	200	6,12	3,59	10,84	0,1	0,01	0,01	2,50	0,00
520	Пюре картофельное	150	155	3,2	5,6	22	0,1	0,2	0,15	31,15	500	52,24	39,45	115,57	1,44	9,59	0,06	0,00	0,00
ТТК5	Сок фруктовый	200	85	1	0	18,2	0,01	0,01	0,04	0	0	7,5	6,6	6,2	0,31	70,45	0,01	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	30	109	3,04	0,32	21,32	0,00	0,03	0,01	0,00	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,9	0,03	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом	24	48	1,63	0,31	13,18	0,00	0,04	0,02	0,00	28,32	11,28	11,76	37,68	0,94	0,00	0,00	0,04	0,00
	Итого	**564,00**	**635,00**	**27,64**	**29,33**	**84,97**	**0,12**	**0,35**	**0,40**	**38,71**	**903,71**	**102,83**	**76,91**	**211,96**	**3,84**	**82,49**	**0,13**	**2,54**	**0,02**
			Пищевые вещества, г									**Минеральные вещества, мг**							
			ЭЦ, ккал	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**A, мкг**	**B1, мг**	**B2, мг**	**C, мг**	**K, мг**	**Ca, мг**	**Mg, мг**	**P, мг**	**Fe, мг**	**I, мг**	**Se, мкг**	**F, мг**	**D, мкг**
	Итого за день по СанПиН		2720,00	90,00	92,00	383,00	0,90	1,40	1,60	70,00	1200,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	0,10	0,05	4,00	10,00
	Завтрак 20% - 25 %		**544-680**	**18-22,5**	**18,4-23,0**	**76,6-95,75**	**0,18-0,23**	**0,28-0,35**	**0,32-0,4**	**14,0-17,5**	**240,0-300,0**	**240,0-300,0**	**60,0-75,0**	**240,0-300,0**	**3,6-4,5**	**0,02-0,25**	**0,01-0,013**	**0,8-1,0**	**2,0-2,5**
	Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)		**576,00**	**24,00**	**20,30**	**81,00**	**0,40**	**0,40**	**0,53**	**17,78**	**370,00**	**302,57**	**75,00**	**300,00**	**4,50**	**0,03**	**0,01**	**1,00**	**2,50**

УТВЕРЖДАЮ
Директор Автономной некоммерческой организации
"Стандарты социального питания" Д.В.Урацьский
"09" 02 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ СОШ _____
" " 2022г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0214FEE00B8AC088D427462651D78E311
Владелец: **Давыдов Владимир Владимирович**
Действителен: с 22.01.2021 по 22.04.2022