

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
с 01.09.2021г. (сезон осень)**

2021 г.

Меню Обедов для обучающихся с ОВЗ 7-11 лет с 01.09.2021г. по 31.10.2021г (сезон осень)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	ккал	кДж	В1	В2	С	А	D	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Калий (мг)	Йод (мг)	Фтор	Селен
71	Помидоры свежие	20	0,39	0,14	2,28	14,00	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,00	0,01	
115	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	0,03	
401	Чахохбили из филе куриного 45/45 с сентября	90	12,50	13,14	14,82	196,00	0,11	0,14	9,55	0,20	0,80	144,64	153,66	15,60	0,17	192,90	0,01	0,00	0,01	
302	Каша вязкая рисовая 145/5	150	3,51	6,01	30,98	157,00	0,05	0,03	0,03	0,10	0,00	123,20	13,20	15,35	0,73	65,39	0,01	0,00	0,01	
115	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	
115	Хлеб пшеничный 45	45	3,42	0,36	23,98	107,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	9,00	29,25	6,30	0,90	41,85	0,01	0,00	0,01	
115	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	0,01	
115	Печенье "Ромашка" 35 г (печенье сахарное)	35	2,24	5,88	29,98	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	0,01	
	Итого	769,00	25,56	31,56	132,38	809,85	0,35	0,29	13,15	0,50	0,80	388,18	522,04	85,20	3,90	461,03	0,05	0,80	0,08	
	День 2 (вторник)																			
71	Огурцы свежие	20	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	41,00	0,00	0,00	0,02	
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	24,05	170,47	2,28	0,84	139,39	0,01	0,00	0,01	
403	Тфтели из говядины с томатным соусом 75/50	125	11,07	12,73	18,22	205,00	0,06	0,13	5,86	0,01	0,00	26,05	36,77	1,28	0,42	14,55	0,01	0,00	0,01	
518	Картофель отварной 150 с сентября	150	3,03	4,93	24,49	159,00	0,18	0,11	3,00	0,02	0,00	20,23	188,94	3,48	0,14	85,29	0,00	0,00	0,01	
115	Компот (напиток) из 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	0,02	
40	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	0,01	
40	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	0,01	
40	Молоко 3.2% 1200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,30	2,60	0,03	0,00	240,00	180,00	26,00	0,12	29,20	0,01	0,00	0,01	
	Итого	864,00	27,72	29,82	134,66	793,00	0,52	0,71	17,95	0,16	0,00	385,12	687,30	83,96	4,20	386,59	0,05	0,00	0,10	
	День 3 (среда)																			
71	Помидоры свежие	20	0,39	0,14	2,28	14,00	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,00	0,01	
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	2,24	8,62	15,78	130,00	0,06	0,07	26,33	0,10	0,00	65,19	174,90	2,90	0,13	136,87	0,01	0,00	0,04	
115	Гуляш из говядины 45/45	90	12,55	16,79	12,89	221,00	0,03	0,13	0,92	0,10	0,00	21,81	194,20	20,03	0,30	49,25	0,01	0,00	0,02	
302	Каша вязкая гречневая 145/5	150	4,75	5,36	28,33	163,00	0,05	0,03	0,00	0,05	0,00	113,62	113,83	7,50	0,57	14,33	0,01	0,00	0,02	
692	Корейский напиток 200 (6/10)	200	4,02	3,96	25,54	144,00	0,04	0,16	1,40	0,00	0,20	130,00	97,20	15,12	1,20	15,82	0,01	0,00	0,01	
40	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	0,01	
40	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	0,04	
338	Фрукты свежие (яблоки) 140	140	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	0,01	
	Итого	889,00	29,14	36,02	131,13	874,00	0,32	0,47	51,80	0,22	0,20	379,10	673,71	86,61	4,09	367,17	0,06	0,00	0,15	
	День 4 (четверг)																			
71	Огурцы свежие	20	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	41,00	0,00	0,00	0,02	
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	2,24	8,62	15,78	130,00	0,06	0,07	26,33	0,10	0,00	65,19	174,90	2,90	0,13	136,87	0,01	0,00	0,04	
115	Гуляш из говядины 45/45	90	12,55	16,79	12,89	221,00	0,03	0,13	0,92	0,10	0,00	21,81	194,20	20,03	0,30	49,25	0,01	0,00	0,02	
302	Каша вязкая гречневая 145/5	150	4,75	5,36	28,33	163,00	0,05	0,03	0,00	0,05	0,00	113,62	113,83	7,50	0,57	14,33	0,01	0,00	0,02	
692	Корейский напиток 200 (6/10)	200	4,02	3,96	25,54	144,00	0,04	0,16	1,40	0,00	0,20	130,00	97,20	15,12	1,20	15,82	0,01	0,00	0,01	
40	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	0,01	
40	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	0,04	
338	Фрукты свежие (яблоки) 140	140	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	0,01	
	Итого	889,00	29,14	36,02	131,13	874,00	0,32	0,47	51,80	0,22	0,20	379,10	673,71	86,61	4,09	367,17	0,06	0,00	0,15	
	День 5 (пятница)																			
71	Огурцы свежие	20	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	41,00	0,00	0,00	0,02	
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	2,24	8,62	15,78	130,00	0,06	0,07	26,33	0,10	0,00	65,19	174,90	2,90	0,13	136,87	0,01	0,00	0,04	
115	Гуляш из говядины 45/45	90	12,55	16,79	12,89	221,00	0,03	0,13	0,92	0,10	0,00	21,81	194,20	20,03	0,30	49,25	0,01	0,00	0,02	
302	Каша вязкая гречневая 145/5	150	4,75	5,36	28,33	163,00	0,05	0,03	0,00	0,05	0,00	113,62	113,83	7,50	0,57	14,33	0,01	0,00	0,02	
692	Корейский напиток 200 (6/10)	200	4,02	3,96	25,54	144,00	0,04	0,16	1,40	0,00	0,20	130,00	97,20	15,12	1,20	15,82	0,01	0,00	0,01	
40	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	0,01	
40	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	0,04	
338	Фрукты свежие (яблоки) 140	140	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	0,01	
	Итого	974,00	36,482	45,702	127,24	1087	0,85	0,746	54,32	0,20	0,50	388,98	804,81	84,76	4,55	438,85	0,05	0,00	0,11	
	День 6 (понедельник)																			
71	Помидоры свежие	20	0,39	0,14	2,28	14,00	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	74,00	0,00	0,00	0,01	
117	Суп картофельный с мясными фрикадельками	225	8,11	7,63	18,58	178,00	0,15	0,14	25,61	0,01	0,00	137,20	181,14	13,20	0,13	163,55	0,02	0,00	0,01	
391	Щицель рыбный натуральный рубленый 100/5	105	10,82	8,83	17,03	192,00	0,13	0,12	1,21	0,06	11,90	171,40	204,88	14,70	1,15	147,29	0,03	0,00	0,02	
520	Пюре картофельное 150 с сентября	150	3,06	4,80	25,40	137,00	0,14	0,13	3,16	0,40	0,00	36,97	86,60	17,75	1,01	62,47	0,00	0,00	0,05	
630	Компот из свежемороженых ягод 200	200	0,20</																	

День 7 (вторник)		День 8 (среда)		День 9 (четверг)		День 10 (пятница)													
71	Помидоры свежие	20	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	
138	Суп картофельный с крупной пшеницей и рыбой 200/20	220	3,93	2,52	10,89	55,00	0,06	0,04	5,33	0,02	0,00	150,28	197,00	17,15	0,49	124,93	0,01	0,00	0,01
451	Котлеты, биточки (говядина, курица) 90	90	10,25	10,95	17,86	205,00	0,07	0,10	0,50	0,10	0,00	10,59	22,93	6,70	0,49	37,43	0,00	0,00	0,00
314	Калупа тушеная 150 с сентября	150	3,71	4,67	16,96	123,00	0,07	0,09	2,60	0,10	0,00	102,33	66,56	25,23	1,34	85,64	0,03	0,00	0,01
707	Сок фруктов 200	200	1,00	0,00	0,00	18,20	85,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	40,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный 30	30	2,28	0,24	15,99	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	0,01
	Хлеб ржаной модифицированный 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	0,01
	Итого	734,00	23,19	18,84	94,15	601,00	0,31	0,30	28,43	0,22	0,00	302,88	375,27	85,04	4,40	361,62	0,06	0,00	0,05
	День 8 (среда)																		
71	Огурцы свежие	20	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	0,02
451	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	0,03
308	Котлеты или биточки рыбные	90	10,62	7,51	17,03	192,00	0,13	0,10	1,21	0,06	0,00	163,40	204,88	17,44	0,11	94,29	0,03	0,00	0,01
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	0,01
ТК 5	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60	24,00	0,00	0,00	0,00
45	Хлеб пшеничный 45	45	3,42	0,36	23,99	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	0,01
	Хлеб ржаной модифицированный 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	0,01
338	Фрукты свежие (яблоки) 140	140	0,52	0,52	12,74	59,00	0,04	0,03	2,15	0,04	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	11,38	0,00	0,00	0,01
	Итого	874,00	22,80	21,70	124,79	747,00	0,50	0,39	16,89	0,25	19,00	410,65	562,07	98,12	6,68	411,59	0,06	0,00	0,10
	День 9 (четверг)																		
71	Помидоры свежие	20	0,39	0,14	2,28	14,00	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,21	17,40	0,00	0,00	0,01
131	Суп картофельный 200 с сентября	200	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	0,01
408	Котлеты рубленые из филе птицы 90	90	11,20	13,60	13,50	238,00	0,08	0,13	0,20	0,02	0,00	44,00	96,00	16,00	2,20	33,08	0,01	0,00	0,01
302	Каша вязкая рисовая 145/5	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	0,02
518	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 30	30	2,28	0,24	15,99	34,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	27,90	0,01	0,00	0,01
	Хлеб ржаной модифицированный 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	0,01
	Молоко 3,2% 1/200	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,30	2,60	0,05	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12	29,20	0,01	0,00	0,01
	Итого	914,00	30,262	32,472	105,86	829,00	0,38	0,61	11,956	0,228	0,00	466,74	628,98	97,31	5,17	324,88	0,06	0,00	0,08
	День 10 (пятница)																		
124	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	205	1,75	7,23	17,34	82,00	0,06	0,06	2,70	0,08	0,00	142,86	194,45	11,20	0,69	126,75	0,00	0,00	0,01
311	Омлет с сыром 145	145	10,70	23,17	2,73	278,00	0,09	0,54	0,52	0,04	0,60	111,48	193,37	30,87	0,27	20,95	0,01	0,00	0,03
ТК 12	Горошек консервированный прогретый с маслом	15	1,87	1,77	3,92	39,00	0,07	0,03	6,00	0,20	0,00	98,00	37,00	27,26	0,42	59,70	0,00	0,00	0,03
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
45	Хлеб пшеничный 45	45	3,42	0,36	23,99	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	0,01
	Хлеб ржаной модифицированный 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	0,01
338	Фрукты свежие (яблоки) 120	120	1,60	4,20	17,13	113,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	6,00	0,90	2,45	9,75	0,00	0,00	0,00
	Итого	754,00	21,97	37,05	95,56	762,00	0,34	0,88	13,22	0,32	2,70	392,52	511,75	89,70	5,67	327,32	0,03	0,00	0,09
	Пищевые вещества																		
	Итого за день по СанПиН 2.3.2.4.3.590-20 табл.35 %		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,25	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	385,00	0,04	1,05	0,01
	Снижение за 10 дней (фрукты)		28,00	27,38	117,18	817,69	0,41	0,50	27,30	0,25	3,49	384,76	578,39	87,34	4,66	385,97	0,06	1,06	0,01

СОГЛАСОВАНО
 Директор ООО "НОВУС Сочинск" *Д.С. Тогоурин*

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Автономной некоммерческой организации "Станция социального питания" *Д.В. Фроловский*

