

Автономная некоммерческая организация «Стандарты социального питания»

**МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ  
с 01.11.2021г. (сезон осень-зима)**

2021 г.

Меню горячих завтраков для обучающихся 7-11 лет с ОВЗ с 01.11.2021г. по 31.12.2021г (сезон осень-зима)

№ п/п	Рецепт	Пищевые вещества			Витамины, мг											Минеральные вещества, мг																							
		Выход, г	ЭЦ, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	В1, мг	В2, мг	А, мкг	С, мг	Д, мкг	К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг																				
<b>Итого:</b>																				591	771,11	15,3	28,57	99,05	0,46	0,49	52,28	18,07	0,80	632,04	480,15	70,96	374,52	4,45	0,32	913	0,10	0,00	
<b>День 2</b>																																							
1	101	Консервы овощные закусочные огурцы (подливка) 15	2	0,12	0,02	0,26	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																		
2	20	Хлеб пшеничный 20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																		
3	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																		
4	200	Чай с сахаром 200 (0,5/9)	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																		
5	150	Каша гречневая вязкая 145/5	158	4,56	5,31	28,33	0,04	0,03	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																		
6	262	Сердце говяжье (отварное) тушеное в соусе 45/50 с сельдерея	137,83	12,75	7,5	6,13	0,29	0,57	15,01	7,74	0,05	251,46	128	23,25	172,93	3,85	0,02	839	0,00	0,00	0,00																		
<b>Итого:</b>																				496	414,7	20,34	13,23	59,81	0,39	0,64	15,07	9,79	0,05	514,33	264,38	49,19	333,38	5,94	0,25	1421,71	0,08	0,00	
<b>День 3</b>																																							
1	648	Кисель из плодово-ягодного концентрата 200 (6/7,5)	28,43	0,00	0,00	8,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,15	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																		
2	90	Котлеты рубленые из филе тилы 90	264,39	16,89	12,11	15	0,12	0,15	20,02	1,61	0,00	223,79	41,85	24,05	106,67	1,62	0,07	115	0,00	0,00	0,00																		
3	150	Макаронные изделия отварные 150	221	5,57	5,12	37,19	0,09	0,03	0,05	0,00	0,00	63,36	10,27	8,16	45,23	0,82	0,07	360,37	0,00	0,00	0,00																		
4	17	Хлеб пшеничный 17	40,46	1,29	0,14	8,26	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	15,81	3,4	2,38	11,05	0,19	0,05	204	0,02	0,00	0,00																		
5	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,03	0,00	0,00																		
6	101	Консервы овощные закусочные помидоры (порциями) 15	2	0,12	0,02	0,26	0,191	0,066	0,00	0,00	1,61	170	17	52	150,5	1,85	0,01	900	0,00	0,00	0,00																		
<b>Итого:</b>																				488	736,87	28,7	17,60	101,78	0,451	0,266	20,07	1,61	0,00	510,79	80,19	94,43	338,57	5,12	0,28	1835,37	0,05	0,00	
<b>День 4</b>																																							
1	520	Пюре картофельное 150 с ноября	154,96	3,06	5,56	22,01	0,16	0,13	0,09	3,16	0,00	62,47	44,14	32,9	96,41	0,7	0,07	577,71	0,00	0,00	0,00																		
2	52	Салат из свеклы отварной с заправкой 50 с сельдерея	42,36	0,67	2,54	4,32	0,01	0,02	0,01	5,12	0,00	147,49	19,69	11,31	22,17	0,72	0,01	205,47	0,00	0,00	0,00																		
3	20	Хлеб пшеничный 20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	240	0,02	0,00	0,00																		
4	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,03	0,00	0,00																		
5	7	Чай с сахаром 200 (0,5/9)	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,67	2,66	2,2	4,12	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																		
6	227	Рыба припущенная (филе минтая) 100	118,79	22	4,8	0,69	0,13	0,14	11,99	6	21	435,42	62,31	25,9	293,71	1,09	0,7	23,67	0,004	0,00	0,00																		
7	338	Фрукты свежие (яблоки) 120	56	0,5	0,5	12	0,042	0,032	0,042	15	0	13	21,989	12,369	15,117	3,023	0,03	206,143	0,00	0,00	0,00																		

Итого: 656		495,333	26,37	13,46	66,278	0,392	0,352	12,122	29,33	21	727,25	162,309	95,319	469,647	6,813	0,95	1 508,993	0,054		
<b>День 5</b>																				
1	707	Сок фруктовый 180																		
	180		82,8	0,18	18,18	0,02	0,02	0	4	0	240	14	8	14	2,8	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	214	Капуста тушеная 150 с сентября																		
	150		118,21	4,67	11,66	0,07	0,08	0,16	30	0,48	388,9	98,72	35,54	68,2	1,31	0,06	108	0,00	0,00	
3	101	Консервы овощные закусочные огурцы (порциями) 15																		
	15		2	0,12	0,26	0,01	0,01	0,01	2	0	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,08	80	0,00	0,00	
4		Хлеб пшеничный 20																		
	20		47,6	0,16	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,6	240	0,02	0,02	
5		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16																		
	16		32,16	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,03	0,03	
6	269	Котлеты, биточки (особые) из говядины и куриного филе 90																		
	90		263,73	10,96	15,35	0,1	0,16	0,01	0,26	0	62,89	33,92	9,92	41,36	0,54	0,05	115	0,00	0,00	
<b>Итого: 471</b>																				
<b>День 6</b>																				
1	707	Сок фруктовый 180																		
	180		82,8	0,18	18,18	0,02	0,02	0	4	0	240	14	8	14	2,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	97	Сыр (порциями) 20																		
	20		73	4,64	0,00	0,01	0,06	52	0,14	0	23,2	176	7	100	0,2	0,00	800	0,00	0,00	
3	96	Масло сливочное (порциями) 10																		
	10		74,8	8,25	0,08	0,00	0,01	0,1	0,00	0,25	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	101	Консервы овощные закусочные горошек зеленый (порциями) 15																		
	15		8	0,62	1,3	0,06	0,03	0,15	5	0	49,5	10	10,5	31	0,35	0,02	250	0,00	0,00	
5		Хлеб пшеничный 40																		
	40		95,2	3,04	19,44	0,04	0,01	0	0,00	0,00	37,2	8	5,6	26	0,44	0,01	480	0,02	0,02	
6		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16																		
	16		32,16	1,09	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,03	0,03	
7	340	Омлет натуральный 130																		
	130		199,45	14,95	2,59	0,08	0,49	0,28	0,52	0,4	195,13	102,63	17,34	108,54	0,2	0,03	190	0,00	0,00	
8	1 145	Кондитерское изделие (печенье" Ромашка") 25																		
	25		59,5	1,9	12,15	0,03	0,01	0	0,00	0,00	23,25	5	3,5	16,25	0,28	0,005	0,25	0,00	0,00	
<b>Итого: 436</b>																				
<b>День 7</b>																				
1	639	Компот из смеси сухофруктов 200 (30/15)																		
	200		97,6	0,66	23,36	0,01	0,01	0,01	0,6	0	174,3	66,8	9	23,1	1,83	0,01	60	0,00	0,00	
2	476	Картофель запеченный 150 с ноября																		
	150		159,27	3,03	24,49	0,18	0,11	0,08	30	0	52,9	20,23	34,8	88,94	0,7	0,07	544,16	0,00	0,00	
3	101	Консервы овощные закусочные огурцы (порциями) 15																		
	15		2	0,12	0,26	0,01	0,01	0,01	2	0	56,4	9,2	5,6	9,6	0,24	0,08	80	0,00	0,00	
4		Хлеб пшеничный 20																		
	20		47,6	1,52	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	240	0,02	0,02	
5		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16																		
	16		32,16	1,09	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,02	0,02	
6	338	Фрукты свежие (яблоки) 123																		
	123		57,81	0,492	12,054	0,05	0,03	0	15	0	417	24	13,5	16,5	3,3	0,03	225	0,00	0,00	
7	463	Тартелли из говядины с томатным соусом 60/50 с сентября																		
	110		204,87	12,33	10,22	0,06	0,13	0,19	5,86	0,01	114,55	26,05	12,87	36,77	0,42	0,03	267	0,00	0,00	
<b>Итого: 634</b>																				
<b>День 8</b>																				
1	182	Каша рисовая молочная жидкая 200/5																		
	205		186,23	3,58	25,24	0,06	0,17	0,06	1,3	0,04	171,81	122,64	26,52	128,45	0,33	0,07	1 000	0,00	0,00	
2	96	Масло сливочное (порциями) 10																		
	10		74,8	0,05	0,08	0,00	0,01	0,1	0,00	0,01	1,5	1,2	0,04	1,9	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
3		Хлеб пшеничный 20																		
	20		47,6	1,52	9,72	0,02	0,01	0	0,00	0,00	18,6	4	2,8	13	0,22	0,06	240	0,02	0,02	
4		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16																		
	16		32,16	1,09	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,00	0,00	
5	7	Чай с сахаром 200 (0,5/9)																		
	200		34,11	0,1	9	0,00	0,01	0	0,05	0	12,67	2,66	2,2	4,12	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	385	Молоко 3,2% 1/200																		
	200		116,00	5,60	9,40	0,08	0,30	0,06	2,60	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого: 651</b>																				
<b>День 9</b>																				
			490,9	16,23	22,63	0,18	0,51	0,11	0,89	0,05	138,02	378,02	39,40	172,59	8,9	0,21	1496	0,04	0,04	

№	Наименование	Ед. изм.	Пищевые вещества, г										Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
			Эц, ккал	Б, г	Ж, г	У, г	В1, мг	В2, мг	А	С, мг	Д, мкг	К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг									
1	366 Зелеканка из творога с соусом шоколадным 130/30	160	469,85	20,09	24,5	29,72	0,1	0,51	21,85	0,91	0,05	271,82	281,06	42,57	19,2	1,03	0,03	912	0,00									
2	Хлеб пшеничный 35	35	83,3	2,66	0,28	17,01	0,04	0,01	0	0,00	0,00	32,55	7	4,9	0,39	0,01	420	0,00										
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,03									
4	7 Чай с сахаром 200 (0,5/9)	200	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,01	0	0,05	0	12,67	2,66	2,2	4,42	0,44	0,00	0,00	0,00									
5	338 Фрукты свежие (яблоки) 120	120	56	0,5	0,5	12	0,05	0,03	0	15	0	417	24	13,5	26,25	3,3	0,03	225	0,00									
<b>Итого:</b>		<b>531</b>	<b>689,92</b>	<b>24,44</b>	<b>25,52</b>	<b>76,8</b>	<b>0,22</b>	<b>0,57</b>	<b>21,85</b>	<b>15,96</b>	<b>0,05</b>	<b>771,64</b>	<b>322,24</b>	<b>71,01</b>	<b>97,44</b>	<b>5,78</b>	<b>0,07</b>	<b>1813,00</b>	<b>0,00</b>									
<b>День 10</b>																												
1	437 Гуляш из говядины 50/50 с сентября	100	208,17	14,55	14,62	3,59	0,06	0,13	0,06	2,44	1,5	49,21	77,81	3,59	10,84	0,2	0,02	205	0,00									
2	520 Пюре картофельное 150 с ноября	150	154,96	3,22	5,56	22,01	0,16	0,13	0,08	3,16	0	62,47	36,97	32,9	86,6	0,7	0,07	577,71	0,00									
3	101 Консервы овощные закусочные огурцы (подливка) 15	15	2	0,12	0,02	0,26	0,01	0,01	0	0,00	0,00	33,48	7,2	5,04	23,4	0,401	0,01	432	0,03									
4	Хлеб пшеничный 36	36	85,68	2,736	0,288	17,496	0,041	0,01	0	0,00	0,00	37,6	7,52	7,84	25,12	0,62	0,08	256	0,02									
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодом 16	16	32,16	1,09	0,21	6,37	0,03	0,01	0	0,05	0	12,67	2,66	2,2	4,42	0,44	0,00	0,00	0,00									
6	7 Чай с сахаром 200 (0,5/9)	200	34,11	0,1	0,03	9	0,00	0,01	0	0,05	0	41,7	2,66	2,2	4,42	0,44	0,00	0,00	0,00									
<b>Итого:</b>		<b>517</b>	<b>520,28</b>	<b>21,816</b>	<b>20,748</b>	<b>59,106</b>	<b>0,301</b>	<b>0,3</b>	<b>0,15</b>	<b>7,65</b>	<b>1,50</b>	<b>251,83</b>	<b>141,36</b>	<b>57,17</b>	<b>159,68</b>	<b>2,601</b>	<b>0,26</b>	<b>1550,71</b>	<b>0,05</b>									
<b>Итого за день по СанПиН</b>																												
<b>Завтрак 20%-25%</b>			<b>2350,00</b>	<b>77,00</b>	<b>79,00</b>	<b>335,00</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>700,00</b>	<b>60,00</b>	<b>10,00</b>	<b>250,00</b>	<b>1100,00</b>	<b>250,00</b>	<b>1100,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>								
<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕ)</b>			<b>587,50</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>174,00</b>	<b>18,27</b>	<b>2,50</b>	<b>62,50</b>	<b>275,00</b>	<b>62,50</b>	<b>275,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>								
<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕ) 20%-25%</b>			<b>584,00</b>	<b>22,40</b>	<b>20,90</b>	<b>68,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,40</b>	<b>174,00</b>	<b>18,27</b>	<b>2,50</b>	<b>58,00</b>	<b>247,80</b>	<b>69,30</b>	<b>265,30</b>	<b>5,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>								

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО

*С.С. Соерки*

УТВЕРЖАЮ  
Директор АНО СЕП

